



# ড্যাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৭১ তম বছর



Founder : J.C.Paul ■ Former Editor : Paritosh Biswas

www.jagrandaily.com

JAGARAN ■ 71 Years ■ Issue-124 ■ 10 February, 2025 ■ আগরতলা ১০ ফেব্রুয়ারি, ২০২৫ ইং ■ ২৭ মাঘ, ১৪৩১ বঙ্গাব্দ, সোমবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

## অবশেষে পদত্যাগ বীরেনের

ইমফল, ৯ ফেব্রুয়ারি (হিস.)। মণিপুরের মুখ্যমন্ত্রী পদে ইস্তফা দিলেন নংথমবাম বীরেন সিং। আজ রবিবার বিকাল ৫.২০ মিনিটে রাজভবনে গিয়ে রাজ্যপাল অজয়কুমার ভান্ডারীকে তিনি তাঁর পদত্যাগপত্র পেশ করেছেন। আজই দিল্লিতে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহের সঙ্গে দেখা করেছিলেন মুখ্যমন্ত্রী নংথমবাম বীরেন সিং। দিল্লি থেকে ফিরেই বিজেপি সাংসদ সম্মিত পাত্রা, রাজ্যে তাঁর মন্ত্রিপরিষদের সদস্যগণ এবং বিধায়কদের সঙ্গে নিয়ে বিকাল পাঁচটা ২০ মিনিটে পৌঁছেন রাজভবনে। রাজভবনে গিয়ে তিনি তাঁর পদত্যাগপত্র রাজ্যপালের হাতে তুলে দিয়েছেন।



পদত্যাগ পত্রে মুখ্যমন্ত্রী লিখেছেন, 'আমি মণিপুরের মুখ্যমন্ত্রী নংথমবাম বীরেন সিং আমার পদত্যাগপত্র জমা দিচ্ছি। মণিপুরের জনগণের সেবা করা সম্মানের বিষয়। প্রতিটি মণিপুরির স্বার্থ রক্ষার জন্য সমরোপযোগী পদক্ষেপ, হস্তক্ষেপ, উন্নয়নমূলক কাজ এবং বিভিন্ন প্রকল্প বাস্তবায়নের জন্য আমি কেন্দ্রীয় সরকারের কাছে অত্যন্ত কৃতজ্ঞ। আপনার অফিসের মাধ্যমে কেন্দ্রীয় সরকারের কাছে আমার আন্তরিক অনুরোধ, একইভাবে গুরুত্বপূর্ণ কর্মকাণ্ড চালিয়ে যান। এগুলির মধ্যে আমি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি তুলে ধরছি: (১) হাজার বছরের বৈচিত্র্যময় সভ্যতার ইতিহাস সমৃদ্ধ মণিপুরের আঞ্চলিক অর্থনীতি বজায় রাখা, (২) সীমান্ত অনুপ্রবেশ দমন করা এবং অবৈধ অভিবাসীদের বিতাড়নের জন্য নীতি প্রণয়ন করা, (৩) মাদক এবং মাদক-সম্পর্কিত বিরুদ্ধ লড়াই চালিয়ে যাওয়া, (৪) কঠোরভাবে বায়োমেট্রিক প্রয়োগ করার পাশাপাশি এফএমআর-এর কঠোর এবং নিবেদিত-প্রমাণ সংশোধিত প্রক্রিয়া চালিয়ে যাওয়া এবং (৫) সীমান্ত সন্নয়ন এবং দ্রুত সীমান্ত ব্যবস্থা যা চলছে। অনুগ্রহ করে আমার পদত্যাগ গ্রহণ করুন।' এদিকে নির্ভরযোগ্য সূত্রে জানা গেছে, বিধানসভার একটি অ্যানিমেটেড স্থগিতাদেশ আরোপের সুপারিশ করেছিলেন মুখ্যমন্ত্রী বীরেন সিং। তবে এ বিষয়টি অস্পষ্ট। প্রসঙ্গত, গতকাল শনিবার সন্ধ্যায়

একটি চার্টার্ড ফ্লাইটে পূর্ব দক্ষিণের মন্ত্রী গোবিন্দলাস কনথুয়াম, বন ও পরিবেশ মন্ত্রী খংগাম বিশ্বজিৎ এবং ভোক্তা বিষয়ক মন্ত্রী এল সূশীন্দ্র মেইতেইকে সঙ্গে নিয়ে একটি চার্টার্ড ফ্লাইটে দিল্লি গিয়েছিলেন মুখ্যমন্ত্রী বীরেন সিং। আজ তিনি কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহের সঙ্গে দেখা করে রাজ্যে ফিরেছেন। এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে, গত ২০২৩ সালের ৩ মে মণিপুর হাইকোর্ট মেইতেই সম্প্রদায়কে তফশিলি উপজাতি (এসটি) তালিকায় অন্তর্ভুক্তির জন্য রাজ্য সরকারকে এক নির্দেশ দিয়েছিল। এর প্রতিবাদে 'অল টাইবাল স্টুডেন্টস ইউনিয়ন, মণিপুর'-এর উদ্যোগে গুইডিন (৩ মে ২০২৩) বিকালে মণিপুরের কয়েকটি উপজাতি সংগঠন 'সংহতি মিছিল'-এর আয়োজন করেছিল। গুই মিছিলের পর থেকে আশঙ্ক হয়ে পড়েছে মণিপুর। বেড়েছে জাতিগত সহিংসতার ঘটনা। সহিংসতা নিয়ন্ত্রণে ব্যর্থতার দাবি তুলে বীরেন সিংকে মুখ্যমন্ত্রী পদে ইস্তফার দাবি তুলেছিল বিরোধী রাজনৈতিক দল ও সংগঠন। ইতাবসরে ৩৬ এর পাতায় দেখুন

## ২৬শে নকশাল মুক্ত হবে ভারত : শাহ ছত্রিশগড়ে খতম ৩১ মাওবাদী শহীদ ২ জওয়ান, উদ্ধার আগ্নেয়াস্ত্র



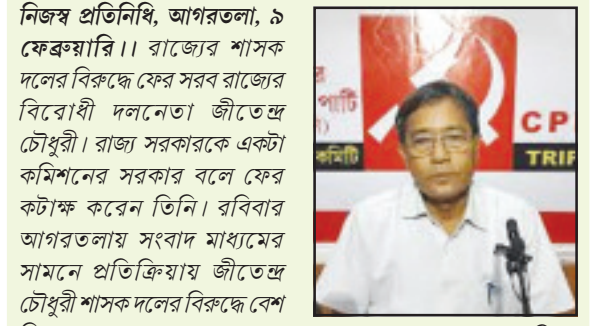
বীরদের কাছে এই দেশ চিরকাল স্বর্গী থাকবে। আমি শহীদদের সংকল্প আবারও পুনর্ব্যক্ত করছি, পরিবারের প্রতি আন্তরিক সমবেদনা জানাই। আমি আমার সংকল্প আবারও পুনর্ব্যক্ত করছি, ২০২৬ ৩৬ এর পাতায় দেখুন

## নিদুকেরা সব সময় সমস্যা সৃষ্টির চেষ্টায় থাকে : মুখ্যমন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ ফেব্রুয়ারি। আজ আগরতলার নজরুল কলাক্ষেত্রে স্টেট ইঞ্জিনিয়ার্স অ্যাসোসিয়েশনের অফ ট্রিপুরার ৫৫তম বার্ষিক সাধারণ সম্মেলনের উদ্বোধন করেন মুখ্যমন্ত্রী অধ্যাপক ডাঃ মানিক সাহা। উদ্বোধনী ভাষণে মুখ্যমন্ত্রী প্রকৌশলীদের রাজ্যের উন্নয়নের কাভারি হিসাবে উল্লেখ করেন। তিনি বলেন, রাজ্যকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে প্রকৌশলীদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। মুখ্যমন্ত্রী আরো বলেন, সেচ, রাস্তা, সহ বিভিন্ন নির্মাণ কাজে নতুন নতুন উদ্ভাবনী চিন্তা ভাবনা নিয়ে কাজ করার জন্য প্রকৌশলীদের প্রতি আহ্বান জানান। সম্রতি রাজ্যের বিভিন্ন অংশে স্টেট উত্তেজনা প্রসঙ্গে

## শাসকদল মানুষকে টুপি পড়িয়ে রাখছে, কটাক্ষ বিরোধী দলনেতার



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ ফেব্রুয়ারি।। রাজ্যের শাসক দলের বিরুদ্ধে ফের সর্বত্র রাজ্যের বিরোধী দলনেতা জীতেন্দ্র চৌধুরী। রাজ্য সরকারকে একটা কমিশনের সরকার বলে ফের কটাক্ষ করেন তিনি। রবিবার আগরতলায় সংবাদ মাধ্যমের সামনে প্রতিক্রিয়ায় জীতেন্দ্র চৌধুরী শাসক দলের বিরুদ্ধে বেশ কিছু মন্তব্য করেছেন। রাজ্যের শাসক দল মানুষকে টুপি পড়িয়ে রাখছে বলে কটাক্ষ করেন জীতেন্দ্র চৌধুরী। তিনি বলেন, চোখে ধুলো ছড়িয়ে বোকা বানানোর কাজে ব্যস্ত শাসক দল। মুখ্যমন্ত্রী সহ অন্য মন্ত্রীদের কিছু করার নেই। এই স্বীকৃতিই তাঁদের করে যেতে হবে। জীতেন্দ্র চৌধুরী আরও বলেন, রাজ্য সরকার মানুসের বিশ্বাস ও আশা ভঙ্গ করেছে। তারা উন্নয়নের নামে মিথ্যা প্রতিশ্রুতি দিয়েছে। এখন তারা মানুষকে ভুল বুঝিয়ে ক্ষমতায় টিকে থাকতে চাইছে। কিন্তু মানুষ আর তাদের কথা ভুলে না। তারা সরকারের

## রাজ্যে জল সংরক্ষনের উপর গুরুত্বারোপ করলেন কৃষিমন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ ফেব্রুয়ারি।। আজ কৃষি মন্ত্রণালয়ের অন্তর্ভুক্ত স্টেট ভেভেল নোডাল এজেন্সির এক সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে। সভায় পৌরহিত্য করেন রাজ্যের কৃষি মন্ত্রী রতন লাল নাথ। সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে মন্ত্রী বলেন, রাজ্যের অধিকাংশ নদী উত্তরদিকে বাহিত হয়। সে ক্ষেত্রে ভবিষ্যত প্রজন্মের জন্যও নদীর জল ধরে রাখার জন্য বিভিন্ন ব্যবস্থা নেওয়া হবে। স্টেট ভেভেল নোডাল এজেন্সির মাধ্যমে রাজ্যের জনসংরক্ষণ সহ পুকুর খনন ও গাছের চারা রোপণের মত বিভিন্ন কর্মসূচি পালনের প্রস্তুতি নেওয়া হবে বলে জানান কৃষি মন্ত্রী। তিনি আরো বলেন, রাজ্যে একটা সময় ২৫০'র বেশি বর্ষা ছিল। তার মধ্যে হাতেগোনা কিছু বর্ষা চালু আছে। এখন বাকিগুলোর উৎস খুঁজে সেগুলো পুনরায় চালু করা হবে বলে জানিয়েছেন কৃষি মন্ত্রী রতন লাল নাথ।

## কোটি টাকার নেশা সামগ্রী ভর্তি গাড়ি সহ আটক নেশাকারবারী



নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্মনগর, ৯ ফেব্রুয়ারি।। বাগবাসা থানা এলাকায় একটি ম্যাক্স গাড়ি আটক করে প্রচুর পরিমাণ ইয়াবা ট্যাবলেট উদ্ধার করা হয়েছে। এই ঘটনায় একজনকে গ্রেফতার করা হয়েছে। গোপন খবরের ভিত্তিতে অভিযান চালিয়ে বাগবাসা থানা পয়েন্টে একটি মেক্স গাড়িতে অভিযান চালিয়ে বাগবাসা থানা পুলিশের কাছে খবর আসে চুরিহাতি থেকে আগরতলার উদ্দেশ্যে টিআর০১-ডি-২৪৯৫ নম্বরের একটি মহিন্দ্র ম্যাক্স গাড়ি নেশা সামগ্রী নিয়ে যাবে। সেই মোতাবেক বাগবাসা থানার অফিসার ইনচার্জ বাগবাসা নাকাতে উৎপাতে বসে থাকেন। দুপুর দেড়টা নাগাদ গাড়িটি যখন বাগবাসা নাকা পয়েন্টের সামনে আসে ৩৬ এর পাতায় দেখুন

## পিস্তল-কার্তুজ সহ মণিপুরের যুবক খোয়াইয়ে গ্রেপ্তার



নিজস্ব প্রতিনিধি, খোয়াই, ৯ ফেব্রুয়ারি।। ৪টি পিস্তল ও প্রচুর কার্তুজ সহ খোয়াই সীমান্তে গ্রেফতার করা হয়েছে এক মণিপুরের যুবককে। খোয়াই সিদ্ধিড়া সীমান্ত দিয়ে বাংলাদেশে পিস্তল ও কার্তুজ প্যাকারের সময় গুই মণিপুরের যুবককে গ্রেফতার করা হয়েছে। যুতের নাম দাংশাওয়া মোলজি (২৫)। জানা যায়, আগরতলার কাস্টমস ডিভিশনের অফিসাররা তথ্য পান ৩৬ এর পাতায় দেখুন

কিছু জিনিস সত্যিই অকৃত্রিম যেমন মা-র হাতের রান্না, সেদিন থেকে আজও সিস্টার

Share your experiences : Visit us at - sisterspices.in For Trade Enquiry : marketing@sisterspices.in Follow us on: [Social Media Icons]



আগরতলা, ১০ ফেব্রুয়ারি, ২০২৫ ই  
২৭ মাঘ, সোমবার, ১৪৩১ বঙ্গাব্দ

## কর্মফলই চিরজীবী

জীবজগতের সর্বশ্রেষ্ঠ জীব হইল মানুষ। যাহাজের মান এবং হুশ রহিয়াছে তাহারাই মানুষ। মানুষ হিসাবে জন্মগ্রহণ করিয়াও যাহাদের মধ্যে মান এবং হুশ নাই তাহাদের মানুষ বলিয়া গণ্য করাই কষ্টকর। মানুষ হিসেবে প্রত্যেকের উচিত জীবনে এমন কিছু কাজ করিয়া যাওয়া যাহা পরবর্তী প্রজন্ম তাহাকে স্মরণে রাখে। কিন্তু সকলের পক্ষে তাহা সম্ভব হয় না। দোষে গুণে ভরা মনুষ্য সমাজ। এই সমাজে যাহারা সমাজের জন্য কিছু করিয়া যান তাহারাি চিরজীবী হইয়া থাকেন। ইহাই চিরন্তন সত্য। সদগুরু বা সংস্কারের সর্বপ্রাথমিক ইঙ্গিতই হইতেছে যে নর বা নারীরূপে মনুষ্যজন্ম লাভ করা সু-দুর্লভ। মনুষ্যত্বের প্রাণীরূপে জন্মের চাইতে মনুষ্যজন্ম লাভ করা নিশ্চয়ই তাহার অধিকারের কথাই স্মরণ করাইয়া দেয়। ভগবান শঙ্করাচার্য এই বিষয়ে বলিতেছেন, “জীবমুক্তি সুখপ্রাপ্তিরূপে জন্মধারিতম্, আত্মনা নিত্যমুক্তেন ন তু সংসার কামায়া।” ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণদেব এই কথাই আবার এইভাবে বলিতেছেন, “দুর্লভ মনুষ্যজন্ম লাভ ক’রে ঈশ্বরলাভ যদি না হয় তো জন্মধারণ করাই বৃথা হইল।” মনুষ্যজন্মই হউক বা মনুষ্যত্বের জন্মই হউক, শরীরধারণ করিলেই কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ, মাংসর্যএই ছয় রিপূর কম-বেশি অধীনতা না মানিয়া উপায় নাই। কিন্তু তৎসত্ত্বেও মনুষ্যজন্মে আমরা পাই বিভিন্ন নরনারীতে ন্যায্য ও অন্যায়েয় কম-বেশি বিবেক। এই বিবেক আরও জগত করবার সম্ভাবনা বিশেষ করিয়া মনুষ্যজন্মেই, সদগুরু ও সংশাস্ত্র এই বিবেক উল্লেখের প্রকৃত হাতিয়ার। তাই সংসদের উপর জোর দিয়াছেন মহাপুরুষ বা আধ্যাত্মিক শাস্ত্র। শাস্ত্রের চাইতে চেতনবান মানুষের সদের উপর আরও জোর দিয়াছেন শাস্ত্র বা গুরু নিজেই। নিজে পড়িয়া শাস্ত্রই উপস্থান করা অতীব কঠিন অর্থাৎ এক প্রকার অসম্ভবই বলিয়া নির্দিষ্ট হইয়াছে। নির্মলিখিত শ্লোকেই তাহা ব্যক্ত হইয়াছে “শব্দজ্ঞানং মহারণং চিত্তবিন্দনকারণম্” ইত্যাদি। ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণদেব বলেছেন, “পড়ার চেয়ে শোনা ভাল, শোনার চেয়ে দেখা ভাল।” এখন কথা হইতেছে উপরোক্ত সূত্রটির মর্মার্থ যদি এইখানে আলোচিত হয় তো প্রত্যেক পাঠক পাঠিকার স্বাধীন এবং নিজস্ব চিন্তাধারার একটা সুযোগ বা সুবিধা আসিবে যাহাতে এই আলোচনার যৌক্তিকতা কোনও একদেশী বা সাম্প্রদায়িক পর্যায়ে উত্তর হইল কিনা তাহার বিচার করিয়া দেখা যাইবে। প্রকৃত সত্য কখনই একদেশী বা সাম্প্রদায়িক হইতে পারে না তাহা সর্বদেশী সর্বকালিক ও অসাম্প্রদায়িক। পড়া বলিতে বুঝিবকী গ্রন্থ পড়িতে বলিতেছেন? এখানে উপনিষদের কথাই আসিয়া পড়িলাম “রে বিদ্যা পড়া চ অপরা।” অর্থাৎ পড়া বিদ্যা, অপরা বিদ্যা দুইটি বিদ্যা মনুষ্যকুলের সামনে খোলা আছে যাহা পড়িতে হইবে, জানিতে হইবে, অধিগত করিতে হইবে। অপরা বিদ্যার অন্তর্গত কব, নিরন্তর, ছন্দ, জ্যোতিষ, ব্যাকরণ, শিক্ষা ইত্যাদি ছয় প্রকার যাহাদেরকে বেদাঙ্গও বলা হয়। আর পরাবিদ্যার অর্থ ব্রহ্মবিদ্যা যাহাই আবার আত্মজ্ঞান নামে অভিহিত হয়। এখন বেদ ও বেদাঙ্গ বলিয়া দুইটি ভাগের কথা আমরা পাই। বেদাদঙ্গের কথা আমাদের বিষয় নহে, কারণ নিশ্চয়ই ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণদেব সেই সব গ্রন্থপাঠের কথা বলিতেছেন না। তিনি বলিতেছেন বেদ অধ্যয়নের কথাই। এ দিকে আমরা দেখিতে পাই চারিটি বেদের ভিতর প্রত্যেকটির আবার দুইটি করিয়া ভাগ আছে, একটি হইতেছে কর্মকাণ্ড ও অপরাটি হইতেছে জ্ঞানকাণ্ড তথা উপনিষদ ও অঙ্গত বেদান্ত।

## ইন্ডি জোট বলে আর কিছু নেই : অনিল ভিজ

আম্বালা, ৯ ফেব্রুয়ারি (হিস.): বিরোধীদের ইন্ডি জোটের তীব্র সমালোচনা করলেন হরিয়ানার মন্ত্রী অনিল ভিজ। তাঁর মতে, ইন্ডি জোট বলে আর কিছু নেই। রবিবার হরিয়ানার আম্বালায় সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে অনিল ভিজ বলেছেন, ইন্ডি জোট বলে আর কিছু নেই। দিল্লিতে সবাই হেরেছে, জোটের সঙ্গীরা নিজেদের মিত্রদের বিরুদ্ধে নেতিবাচক বক্তব্য রাখছে, এটাই ইন্ডি মডেল।

দিল্লি বিধানসভা নির্বাচনের ফলাফল প্রসঙ্গে অনিল ভিজ বলেছেন, ‘এএপি নিজেদের ছদ্মবেশী করেছিল। তারা ছিল সম্পূর্ণ অসৎ, নিজেদেরকে কট্টর সং হিসেবে দেখাত। তাঁদের গোপন রহস্য উন্মোচিত হয়েছে।’

## নারকেলডাঙায় অগ্নিকাণ্ডে স্থানীয়দের নিশানায় কাউন্সিলর, থানার সামনে ধরনা কাউন্সিলরের

কলকাতা, ৯ ফেব্রুয়ারি (হিস.): নারকেলডাঙায় অগ্নিকাণ্ডের ঘটনায় স্থানীয়দের একাংশের নিশানায় শাসকদলের কাউন্সিলর। স্থানীয় কাউন্সিলরের বিরুদ্ধে টানকা নিয়ে ঝুপড়িতে গুন্ডাম ভাড়া দেওয়ার অভিযোগ স্থানীয়দের। যদিও সেই সব অভিযোগ অস্বীকার করেছেন কাউন্সিলর। রবিবার দুপুরে ঘটনাস্থল পরিদর্শনে আসেন মেয়র ফিরহাদ হাকিম। তার সামনেই সংঘর্ষে জড়িয়ে পড়ে স্থানীয় বাদিনা ও কাউন্সিলরের অনুগামীরা। স্থানীয় কাউন্সিলর শচীন সিং অনুগামীদের নিয়ে পৌঁছে যান একেবারে নারকেলডাঙা থানায়। সেখানেই ধরনায় বসে পড়েন। তাকে দেখে এলাকার বিরোধী গোষ্ঠী আবার পিছু ধাওয়া করে থানার সামনে পৌঁছয়। উল্লেখ্য, শনিবার রাতে নারকেলডাঙার বস্তিতে ভয়াবহ অগ্নিকাণ্ডে ভস্মীভূত হয়ে যায় ২০টির বেশি ঝুপড়ি। রাত ১১টা নাগাদ আগুন লাগে বলে খবর।

## নিউটাউনে নাবালিকা খুনে ধৃত টোটো চালক, জিজ্ঞাসাবাদ করছেন তদন্তকারীরা

কলকাতা, ৯ ফেব্রুয়ারি (হিস.): নিউ টাউনে নাবালিকাকে ধর্ষণ করে খুনের অভিযোগে এক টোটো চালককে গ্রেফতার করলো পুলিশ। অভিযোগ, নাবালিকার যৌন হেনস্থা করেছে সে। তার পর তাঁকে খুন করে দেহ ফেলে দেয় জঙ্গল। কীভাবে কিশোরীর সঙ্গে অভিযুক্তের পরিচয় ঘটল, তাঁরা আগে থেকে পরিচিত ছিলেন কিনা, কেন কিশোরীকে খুন করা হল, জানার চেষ্টা চালাচ্ছেন তদন্তকারীরা। অভিযুক্তকে জিজ্ঞাসাবাদ করা হচ্ছে। পকসো আইনে তাঁর বিরুদ্ধে মামলা রুজু করেছে পুলিশ।

উল্লেখ্য, গত শুক্রবার ১৬ বছরের কিশোরীর অর্ধনগ্ন দেহ উদ্ধার করা হয়েছিল নিউ টাউনের এক জঙ্গল এলাকা থেকে। রবিবার এই ঘটনায় অভিযুক্ত টোটোচালককে গ্রেফতার করল পুলিশ। কিশোরীর সঙ্গে কী ঘটেছিল জানার জন্য লোহার ব্রিজের আশপাশের এলাকার সিসি ক্যামেরার ফুটেজ খতিয়ে দেখে পুলিশ। সেখান থেকেই অভিযুক্তকে শনাক্ত করা হয়।

# পরীক্ষার বর্ণক্ষেত্র ছাড়িয়ে নব সংজ্ঞায়িত হচ্ছে পরীক্ষা যোদ্ধারা

আমাদের আঙুলের ছাপ থেকে আইরিস, আমাদের উপলব্ধি থেকে চিন্তায়, আমাদের প্রতিভা থেকে কৃতিত্বে- প্রকৃতি তার অসীম প্রজ্ঞায় প্রতিটি মানুষকে স্বতন্ত্র পরিচয় দিয়েছে। মানুষের স্বাতন্ত্র্য সম্পর্কে এই গভীর সত্যটি আমাদের সমাজের সংজ্ঞায়িত বৈশিষ্ট্য এবং আমাদের শিক্ষাব্যবস্থাকে অবশ্যই এই স্বতন্ত্রতার প্রতিফলন হতে হবে। স্বতন্ত্র শিশুই নির্দিষ্ট সহজাত প্রতিভার অধিকারী। কেউ কেউ শিক্ষাগত উজ্জ্বলতায় ঝলমল করে, অনেকে সৃজনশীলতায়, অনেকে খেলাধুলায় আবার অনেকে পেশাদারী দক্ষতায়। এই স্বাতন্ত্র্যকে প্রতিফলিত করে স্বামী বিবেকানন্দ একবার বলেছিলেন, ‘শিক্ষা হল মানুষের মধ্যে ইতিমধ্যে উপস্থিত পূর্ণতার প্রকাশ।’

একজন শিশুর স্বাভাবিক প্রতিভাকে চিহ্নিত করা এবং সৃজনশীলভাবে তাকে তার পছন্দের একাডেমিক এবং পাঠ্যক্রম বহির্ভূত সাধনার সাথে যুক্ত করা আমাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলির সামনে একটা কঠিন চ্যালেঞ্জ ছিল। শিক্ষাবিদ এবং নীতিনির্ধারক হিসাবে আমাদের ভূমিকা হল একজন শিশুর অন্য প্রতিভাকে লালন করা, যা তার নির্বাচিত সাধনায় শ্রেষ্ঠত্বের দিকে নিয়ে যায়। আমরা কীভাবে প্রতিভাকে সংজ্ঞায়িত করি এবং লালন করি সে সম্পর্কে একটি দৃষ্টান্তমূলক পরিবর্তন চিহ্নিত করে ছে জাতীয় শিক্ষানীতি (এনইপি) ২০২০। এটি একটি দার্শনিক কাঠামো যা আমাদের প্রত্যেকটা সন্তানের মধ্যে বিদ্যমান স্বতন্ত্রতার সূক্ষ্ম রূপরেখাগুলিকে বাস্তবিক অর্থে বর্ণনা করতে পারে যা আমাদের দেশের অগ্রগতিতে অবদান রাখতে পারে। আমাদের

প্রধানমন্ত্রীর দূরদর্শী নেতৃত্বে, আমরা শিক্ষার ক্ষেত্রে যথায়থ থেকে চিন্তায়, আমাদের প্রতিভা থেকে কৃতিত্বে- প্রকৃতি তার অসীম প্রজ্ঞায় প্রতিটি মানুষকে স্বতন্ত্র পরিচয় দিয়েছে। মানুষের স্বাতন্ত্র্য সম্পর্কে এই গভীর সত্যটি আমাদের সমাজের সংজ্ঞায়িত বৈশিষ্ট্য এবং আমাদের শিক্ষাব্যবস্থাকে অবশ্যই এই স্বতন্ত্রতার প্রতিফলন হতে হবে। স্বতন্ত্র শিশুই নির্দিষ্ট সহজাত প্রতিভার অধিকারী। কেউ কেউ শিক্ষাগত উজ্জ্বলতায় ঝলমল করে, অনেকে সৃজনশীলতায়, অনেকে খেলাধুলায় আবার অনেকে পেশাদারী দক্ষতায়। এই স্বাতন্ত্র্যকে প্রতিফলিত করে স্বামী বিবেকানন্দ একবার বলেছিলেন, ‘শিক্ষা হল মানুষের মধ্যে ইতিমধ্যে উপস্থিত পূর্ণতার প্রকাশ।’

একজন শিশুর স্বাভাবিক প্রতিভাকে চিহ্নিত করা এবং সৃজনশীলভাবে তাকে তার পছন্দের একাডেমিক এবং পাঠ্যক্রম বহির্ভূত সাধনার সাথে যুক্ত করা আমাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলির সামনে একটা কঠিন চ্যালেঞ্জ ছিল। শিক্ষাবিদ এবং নীতিনির্ধারক হিসাবে আমাদের ভূমিকা হল একজন শিশুর অন্য প্রতিভাকে লালন করা, যা তার নির্বাচিত সাধনায় শ্রেষ্ঠত্বের দিকে নিয়ে যায়। আমরা কীভাবে প্রতিভাকে সংজ্ঞায়িত করি এবং লালন করি সে সম্পর্কে একটি দৃষ্টান্তমূলক পরিবর্তন চিহ্নিত করে ছে জাতীয় শিক্ষানীতি (এনইপি) ২০২০। এটি একটি দার্শনিক কাঠামো যা আমাদের প্রত্যেকটা সন্তানের মধ্যে বিদ্যমান স্বতন্ত্রতার সূক্ষ্ম রূপরেখাগুলিকে বাস্তবিক অর্থে বর্ণনা করতে পারে যা আমাদের দেশের অগ্রগতিতে অবদান রাখতে পারে। আমাদের

আসে, তখন তাদের অভিজ্ঞতা এবং সাফল্যগুলি কাজে আসে এবং এগুলি তাদের জন্য অত্যন্ত মূল্যবান এবং তাদের একাডেমিক রেকর্ডে তা অন্তর্ভুক্ত করা হয়। এই অভিজ্ঞতা-যোগ্যতা প্রমাণ করে যে শেখার দরজা সর্বদা উন্মুক্ত, মানুষকে তাদের জীবনের যে কোনও মুহুর্তে শেখার বাস্তবত্বের ফিরিয়ে আনতে পারে। সরকার এমন একটি সংস্কৃতিকে পরিপূর্ণ করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ যেখানে পরীক্ষার সাফল্য কখনই সামগ্রিক বিকাশকে ঢেকে দিয়ে, আমাদের যুবকদের মানসিক সুস্থতাকে হুমকির মুখে না ঠেলে দেয়। এই জটিল চ্যালেঞ্জটিকে উপলব্ধি করে, আমাদের সরকার পরীক্ষা সম্পর্কিত চাপ কাটিয়ে উঠার সহায়তা করার জন্য জাতীয় অগ্রাধিকার দিয়েছে। প্রধানমন্ত্রীর যুগান্তকারী ‘পরীক্ষা পে চর্চা’ পদক্ষেপ শিক্ষার্থী, পিতামাতা এবং শিক্ষাবিদদের কীভাবে মূল্যায়নের কাজে যেতে হবে তা রূপান্তর করার জন্য আমাদের প্রতিশ্রুতির একটি নিদর্শন।

শিক্ষার্থী, ও অভিভাবকদের সঙ্গে প্রধানমন্ত্রীর আলোচনার পরীক্ষার উদ্দেশ্যকে জাতীয় আলোচনায় পরিণত করেছে। প্রধানমন্ত্রী বছরের পর বছর ধরে পরীক্ষাকে ঘিরে উদ্বেগে দূর করার চেষ্টা করেছেন, যে পরীক্ষা সংবেদনশীল মনের উপর অহেতুক চাপ সৃষ্টি করে থাকে। বিভিন্ন গতিতে ঘটতে পারে। শিক্ষার্থীদের প্রথাগত শিক্ষা বন্ধ হয়ে যেতে পারে; হয়তো একারণে যে একটি বিশেষ বিষয়ে আগ্রহ অনুসরণ করতে হচ্ছে, এবং এ বিষয়ে ব্যবহারিক অভিজ্ঞতাকে অর্জন করে তাদের পরিবারকে সহায়তা করা প্রয়োজনীয় হয়ে উঠেছে। যখন তারা আবার আনুষ্ঠানিক শিক্ষা ব্যবস্থায় ফিরে

নেতার একান্তিকতাকে প্রত্যক্ষ করছি যিনি দেশ গঠনে ভূমিকা রাখছেন এবং অগ্রগতির দিকে জাতির অদম্য যাত্রাকে নিশ্চিত করেছেন। অভিভাবক এবং নাগরিক সমাজ এই রূপান্তরের কেন্দ্রবিন্দুতে রয়েছেন। মানসিক স্বাস্থ্য এবং সহায়ক শিক্ষার পরিবেশের জটিল গুরুত্বসমূহ তুলে ধরার ক্ষেত্রে পরীক্ষা পে চর্চা অনুষ্ঠান রূপান্তরকারী হয়ে উঠেছে। এটি এমন একটি মানসিক প্রস্তুতি যা কেবল দশম এবং দ্বাদশ বোর্ড নয়, শ্রেণিকক্ষের এবং সমস্ত বয়সের শিক্ষার্থীদের মধ্যে সর্বত্র বিস্তৃত এবং পরিব্যাপ্ত করা দরকার। শেখার সমস্ত পরায়ণ থেকে পরীক্ষার চাপ, উদ্বেগকে দূর করতে হবে।

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের ভাষায়, “একজন শিশুকে আপনার নিজের শিক্ষার মধ্যে সীমাবদ্ধ করবেন না, কারণ সে অন্য সময়ে জন্মগ্রহণ করেছে।” শিক্ষাগত পরিবর্তনের প্রতি আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি এই প্রজ্ঞায় উজ্জ্বল এবং পরিচালিত। শিক্ষায় সমাজ, শিক্ষাবিদ এবং পরিবার মিলে এমন একটি পরিবেশ তৈরি করতে একসাথে কাজ করে তখনই শিক্ষার্থীরা শিক্ষাক্ষেত্রে উন্নতি করতে পারে, এবং এক্ষেত্রে সাফল্যও উজ্জ্বল হয়ে উঠবে। শিক্ষার্থীদের প্রথাগত শিক্ষা বন্ধ হয়ে যেতে পারে; হয়তো একারণে যে একটি বিশেষ বিষয়ে আগ্রহ অনুসরণ করতে হচ্ছে, এবং এ বিষয়ে ব্যবহারিক অভিজ্ঞতাকে অর্জন করে তাদের পরিবারকে সহায়তা করা প্রয়োজনীয় হয়ে উঠেছে। যখন তারা আবার আনুষ্ঠানিক শিক্ষা ব্যবস্থায় ফিরে



ডর্মেন্দ্র প্রধান, কেন্দ্রীয় শিক্ষামন্ত্রী

ব্যবস্থার পথ পরিবর্তন করার চেষ্টা করে যা স্বতন্ত্র সম্ভাবনাকে স্বীকৃতি দেয় এবং লালন করে। আমরা যখন বিকশিত ভারতের দিকে দ্রুতগতিতে এগিয়ে চলেছি, তখন আমাদের শিক্ষা ব্যবস্থা জাতীয় রূপান্তরের মূল ভিত্তিপ্রস্তর হয়ে উঠেছে। আমরা স্বীকার করি যে প্রত্যেক দক্ষদের যোগ্যতা রয়েছে, প্রতিটি যাত্রার মূল্য রয়েছে এবং প্রত্যেক শিশুর শ্রেষ্ঠত্বের পরিচয়। তারা তাদের অনন্য প্রতিভা নিয়ে প্রস্তুতি হতে এবং দেশকে গর্বিত করবে। উজ্জল ভবিষ্যৎ আমাদের হাতছানি দিচ্ছে। আমরা মনে করি, প্রত্যেক শিশুর অনন্যতাব মধ্যই নিহিত রয়েছে ভারতের ভবিষ্যতের অনন্যতা। চাপমুক্ত শিক্ষা আমাদের অত্যন্ত মেধাবী শিক্ষার্থীদের অনন্য অবদানকে শান্তি করার মূল চাবিকাঠি হবে।

# ট্রাম্পের শুষ্ক আরোপের হুমকিতে উদ্বিগ্ন ভারত?

ভারত গত সপ্তাহে মোটর সাইকেলের আমদানি শুষ্ক কমিয়ে দিয়েছে। ১৬০০ সিসির বেশি ইঞ্জিনের হেভিওয়েট মোটর সাইকেলের ওপর শুষ্ক ৫০ শতাংশ থেকে কমিয়ে ৩০ শতাংশ করা হয়েছে। অন্যদিকে, ছোট মোটরসাইকেলের ক্ষেত্রে শুষ্ক ৫০ শতাংশ থেকে কমিয়ে ৪০ শতাংশ করা হয়েছে। ভারতের বাজারে আমেরিকান হার্নে ডেভিডসন মোটর সাইকেলের প্রবেশের বিঘ্নটিকে আরও অসুগ করার জন্য এটা একটা অসুগ পদক্ষেপ বলে মনে করা হচ্ছে। এদিকে, দিল্লি আশা করছে এই সাম্প্রতিক পদক্ষেপ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের পক্ষ থেকে শুষ্ক সংক্রান্ত কোনও যেকোনো রকম হুমকি এড়াতে সাহায্য করবে।

সম্প্রতি যুক্তরাষ্ট্রের প্রেসিডেন্ট হিসেবে দ্বিতীয়বার হোয়াইট হাউসে ফিরেছেন ডোনাল্ড ট্রাম্প। প্রতিবেশী দেশ ও মিত্রদের পাশাপাশি যুক্তরাষ্ট্রের বড় প্রতিদ্বন্দ্বী চিনের বিরুদ্ধে বড় বাণিজ্য ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে এই প্রত্যাবর্তনকে চিহ্নিত করেছেন তিনি। এই খেলায় ভারতের আশা, তারা কিছুটা হলেও এগিয়ে রয়েছে। কিন্তু ভারতের দিক থেকে আমদানি শুষ্ক হ্রাসের এই সিদ্ধান্ত কি প্রেসিডেন্ট ট্রাম্পকে সন্তুষ্ট করবে বা তার বাণিজ্য সংক্রান্ত পদক্ষেপকে প্রভাবিত করবে প্রাণবে? দিল্লি-ভিত্তিক গবেষণা প্রতিষ্ঠান গ্লোবাল ট্রেড রিসার্চ ইনস্টিটিউটের (জিটিআরআই) প্রতিষ্ঠাতা অজয় শ্রীবাস্তবকে এই বিষয়ে প্রশ্ন করা হয়েছিল। উত্তরে তিনি বলেছেন, “কানাডা এবং মেক্সিকো আফ্রিকার অর্থেই যুক্তরাষ্ট্রের দুই অঙ্গ। তিনি (ডোনাল্ড ট্রাম্প) যদি তাদের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নেন, তাহলে সহজেই ভারতের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা

নিতে পারেন।’ প্রসঙ্গত, গত মাসের শেষের দিকে ডোনাল্ড ট্রাম্পের সঙ্গে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর টেলিফোনে কথা হয়েছিল। কথোপকথনের সময় মার্কিন প্রেসিডেন্ট ভারতকে যুক্তরাষ্ট্র থেকে আরও বেশি পরিমাণে অস্ত্র কেনার জন্য চাপ দিয়েছিলেন। ন্যায় বাণিজ্য ভারসাম্য বজায় রাখার বিষয়েও ভারতের ওপর চাপ অব্যাহত রেখেছিলেন। প্রসঙ্গত, প্রেসিডেন্ট হিসেবে তার প্রথম মেয়াদে মি. ট্রাম্প ভারতের ওপর চড়া শুষ্ক আরোপ করেছিলেন। সেই সময় হার্নে ডেভিডসনের ওপর ১০০ শতাংশ আমদানি শুষ্ককে ‘গবেষণা মায়’ বলে ভারতের নিন্দা করেছিলেন। “অন্যায় বাণিজ্য অনুশীলন” বলতে প্রেসিডেন্ট ট্রাম্প যা মনে করেন, সেই সমস্ত বিষয়ের বিরুদ্ধে যুদ্ধও ঘোষণা করেছেন তিনি। এই বিষয়ে কথা বলতে গিয়ে তাকে বারবার ভারতের প্রসঙ্গ টেনে আনতেও দেখা গিয়েছে। অতীতে এই প্রসঙ্গে কথ্য বলতে গিয়ে তিনি ভারতকে ‘শুষ্কের রাজ্য’ বলে আখ্যা দিয়েছিলেন। দুই দেশের মাঝে যে বাণিজ্যিক সম্পর্ক রয়েছে, ভারত সেই সম্পর্কের ‘বড় অপব্যবহারকারী’ বলেও মন্তব্য করতে শোনা গিয়েছিল তাকে।

বিবিসি বাংলার খবর পেতে গুগল নিউজ চ্যানেল অনুসরণ করুন ভারত তার শীর্ষ বাণিজ্য অংশীদার মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সঙ্গে বাণিজ্য উদ্বৃত্ত ভোগ করে। ২০২৩ সালে দুই দেশের মধ্যে বাণিজ্য ১৯০ বিলিয়ন ডলার অতিক্রম করেছে। ২০১৮ সাল থেকে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ভারতের পণ্যপ্রবণ রফতানি ৪০ শতাংশ বেড়ে ১২৩ বিলিয়ন ডলারে দাঁড়িয়েছে। পরিষেবা সংক্রান্ত বাণিজ্য ২২ শতাংশ থেকে বেড়ে ৬৬ বিলিয়ন

## সৌতিক বিশ্বাস ও নিখিল ইনামদার

ডলারে পৌঁছেছে। ভারতে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের রফতানির পরিমাণ এসে দাঁড়িয়েছে ৭০ বিলিয়ন ডলারে। এদিকে, মোটরসাইকেলের পাশাপাশি একাধিক ক্ষেত্রে আমদানি শুষ্ক কমিয়ে দিয়েছে ভারত। স্যাটেলাইট গ্রাউন্ড ইনস্টলেশনের ক্ষেত্রে শুষ্ক কমিয়ে শূন্য করে দেওয়া হয়েছে। ভারত এই আমদানি শুষ্ক শূন্য করে দেওয়ার ফলে সেই মার্কিন রফতানিকারকরা উপকৃত হয়েছেন যারা ভারতে ২০২৩ সালে নয় কোটি ২০ লাখ ডলার মূল্যের স্যাটেলাইট গ্রাউন্ড ইনস্টলেশন সরবরাহ করেছিলেন। এছাড়াও সিনেথৈটিক ফ্লেভারিং এসেন্সের ওপর শুষ্ক ১০০ শতাংশ থেকে কমিয়ে ২০ শতাংশ করে দেওয়া হয়েছে (গত বছর এই যুক্তরাষ্ট্রের তরফে রফতানির পরিমাণ ছিল ২১০ লক্ষ ডলার ছিল)। জলজ ফিডের জন্য মাছের হাইড্রোলাইজের ওপর শুষ্ক ১৫ শতাংশ থেকে ৫ শতাংশতে নামিয়ে আনা হয়েছে (২০২৪ সালে এই খাতে যুক্তরাষ্ট্রের তরফে রফতানির পরিমাণ ছিল ৫৫০ লাখ ডলার)। নির্বাচিত বর্জ্য এবং ক্র্যাপ আইটেমগুলোর ওপরেও শুষ্ক তুলে দিয়েছে ভারত। এটা এমন একটা ক্ষেত্র যেখানে গত বছর ভারতে মার্কিন রফতানির পরিমাণ ছিল ২৫০ কোটি ডলার। এদিকে ২০২৩ সালে যুক্তরাষ্ট্র থেকে যে যে জিনিস আমদানি করা হয়েছিল সেই তালিকার শীর্ষে রয়েছে, অপরিশোধিত তেল ও পেট্রোলিয়াম পণ্য (১৪০০ কোটি ডলার), লিকুইফায়ড ন্যাচারাল গ্যাস বা এলএনজি, কয়লা, মেডিকেল ডিভাইস, জৈবনিক যন্ত্রপাতি, মটোল (ফেলে দেওয়া ধাতব পদার্থ), টার্নেভেজিট

কম্পিউটার এবং বাদাম। মি. শ্রীবাস্তবের মতে, ট্রাম্প ভারতের শুষ্ক নীতির সমালোচনা করলেও, সাম্প্রতিক সময়ে ভারতের পক্ষ থেকে শুষ্ক কমানোর যে পদক্ষেপ দেখা গিয়েছে, সেটা নীতি পরিবর্তনের ইঙ্গিত দেবে না। এটা বিভিন্ন খাতে মার্কিন রফতানি বাড়িয়ে তুলতে পারে। ‘প্রযুক্তি, অটোমোবাইল, শিল্প ও বর্জ্য সামগ্রিক উদ্ভিদ শুষ্ক হ্রাসের সাথে সাথে ভারত বাণিজ্যিক সহজতর করার উদ্দেশ্যে পদক্ষেপ নিচ্ছে বলে মনে করা হচ্ছে যদিও বিশ্বস্তরে বাণিজ্যিক পরিবেশ কিন্তু এখনও উত্তেজনার পরিস্থিতি অব্যাহত আছে।’ এদিকে, রফতানিকারক দেশ হিসেবে ভারতের পরিসর বেশ বিস্তৃত। বস্ত্র, ওষুধ এবং ইঞ্জিনিয়ারিং পণ্য থেকে শুরু করে পেট্রোলিয়াম তেল, যন্ত্রপাতি এবং কাটিং করা হীরা- অনেক কিছুই ভারত থেকে রফতানি করা হয়। শুধু তাই নয়, স্মার্টফোন, অটো পার্টস, চিংড়ি, সোনার গয়না, জুতো এবং লোহা ও ইস্পাত সরবরাহ করে ভারত বিশ্ব বাণিজ্যে নিজেই একটা মূল খেলোয়াড় হিসেবে তুলে ধরেছে। মি. শ্রীবাস্তব বলেছেন, ‘এই বৈচিত্র্যময় পণ্যের পরিসর ভারতের বিস্তৃত রফতানি ভিত্তিকে শক্তিশালী করে তোলার পাশাপাশি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সঙ্গে (ভারতের) শক্তিশালী বাণিজ্য সম্পর্কেও প্রতিফলিত করে।’

‘একসময় বিশেষ সবচেয়ে সংরক্ষণযোগ্য অর্থনীতির দেশ ছিল ভারত। ১৯৭০ এর দশকে, আমেরিকান রাষ্ট্রবিজ্ঞানী জোসেফ থিওরে একে (ভারতকে) -সবচেয়ে সীমাবদ্ধ, জটিল... বিদেশি প্রত্যক্ষ বিনিয়োগ নিয়ন্ত্রণকারী ব্যবস্থা হিসাবে আখ্যা দিয়েছিলেন। এই “অন্তর্মুখী দৃষ্টিভঙ্গি” কারণে বিশ্ব বাণিজ্য ভারতের রফতানির ক্ষেত্রে স্থিতি হ্রাস প্রত্যক্ষ করা গিয়েছিল। ১৯৪৮ সালে ভারতের রফতানি ২.৪২ শতাংশ থেকে কম ১৯৯১ সালের মধ্যে। দাঁড়িয়েছিল মাত্র ০.৫১ শতাংশে। “গ্লোবালাইজিং ইন্ডিয়া: হাও গ্লোবাল রফতানি অ্যান্ড মার্কেটস আর শেপিং ইন্ডিয়াস রাইজ টু পাওয়ার” বইয়ের লেখিকা অসীমা সিনার মতে, ‘এই সময়টা স্ফালিত শিল্পায়ন অভিযান, রফতানি নৈবাস্যবাদ এবং বৈশ্বিক জোটের প্রতি সন্দেহের দ্বারা পরিচালিত ছিল। শেষ পর্যন্ত পরিস্থিতির বদল হয় ১৯৯০ এবং ২০০০ এর দশকে। ১৯৯০ সালে যে গড় আমদানি শুষ্ক ৮০ শতাংশ ছিল সেটি ২০০৮ সালে ১৩ শতাংশে দাঁড়ায়। এদিকে, ভারতে উৎপাদন বাড়াতে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী “মেক ইন ইন্ডিয়া” নীতি চালু করেন। তার পর থেকে শুষ্ক আবার বেড়ে ১৮ শতাংশে দাঁড়িয়েছে। এই অক্ষটী কিন্তু উদ্ভাবনিক কৌশল, ইন্দোনেশিয়া ও থাইল্যান্ডের মতো এশিয়ার অন্যান্য দেশের তুলনায় বেশি। বাণিজ্য বিশেষজ্ঞ বিশ্বজিৎ ধর মনে করেন, প্রেসিডেন্ট ট্রাম্প তার “আমেরিকা ফার্স্ট” নীতির উপর ভিত্তি করে উচ্চ আমদানি করের বিরুদ্ধে “পাল্টা ব্যবস্থা” নিতে চান। একইসঙ্গে বড় আকারের মার্কিন ঘাটতি রোধ করার জন্য বাণিজ্য পুনর্মূল্যায়ন করতে চান। তার এই “আমেরিকা ফার্স্ট” নীতির নিশানায় রয়েছে ভারত। মি. ধরের মতে, কৃষি

বাজারে প্রবেশাধিকার মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের জন্য একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হিসাবে রয়ে গিয়েছে। ভারত ২০২৩ সালে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে তৈরি বাদাম, আপেল, ছোলা, মসুর ডাল এবং আখরাতের ওপর শুষ্ক বাদ দিয়েছে। কিন্তু ডোনাল্ড ট্রাম্প সন্তবত সন্তবত আরও বেশি দাবি করবেন বলে মনে করা হচ্ছে। তবে কৃষিকে ঘিরে অভ্যন্তরীণ রাজনৈতিক সংবেদনশীলতার কারণে ভারত এই বিষয়ে অনড় থাকতে পারে বলেও অনুমান করা হচ্ছে। এই প্রসঙ্গে মি. ধর সতর্কতার সুরে বলেছেন, ‘ঠিক এখানেই আমরা কঠোর দর কষাকষি করব, এবং সেটা নিয়ে সমস্যা দেখা দিতে পারে। চিনের কথা মাথায় রাখলে দুই দেশের এই আসন্ন সংঘাত কমানোর ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে যুক্তরাষ্ট্রের সঙ্গে ভারতের কৌশলগত সম্পর্ক। এই বিষয়ে মন্তব্য করতে গিয়ে বিশ্বজিৎ ধর সাম্প্রতিক সময়ে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র থেকে অনধিভুক্ত ভারতীয় অভিযানীদের ফেরত পাঠানোর প্রসঙ্গও টেনে এনেছেন। তিনি ব্যাখ্যা করেছেন, ভারতের তরফে এই মার্কিন সিদ্ধান্ত মেনে নেওয়ার ইচ্ছাটা কিন্তু একটা ইতিবাচক সংকেত পাঠিয়েছে। পাশাপাশি, ডোনাল্ড ট্রাম্পের সঙ্গে নরেন্দ্র মোদীর ব্যক্তিগত সুসম্পর্কের কারণেও কিছুটা সুবিধা মিলতে পারে বলে মনে করছেন বিশেষজ্ঞরা। সাম্প্রতিক প্রতিবেদন অনুযায়ী, ডোনাল্ড ট্রাম্পের আমন্ত্রণে চলতি মাসে ভারতের প্রধানমন্ত্রী হোয়াইট হাউস সফরে যাওয়ার পর এই বিষয়ে কিছুটা স্পষ্টতা আসবে।







# হরেকরকম

# হরেকরকম

# হরেকরকম

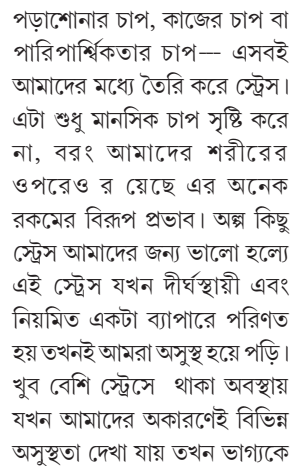
## রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে পালংশাক



পালংশাকে থাকা বিভিন্ন ভিটামিন ক্যালসিয়াম, লৌহ শরীরের জন্য উপকারী। 'পোপাই-দ্য সেইলার ম্যান' কার্টুনের কথা মনে আছে? ওই যে কৌটা থেকে কি যেন একটা খেয়ে অসম্ভব শক্তিশালী হয়ে যেত ছোট ছোট রোগা ধরনের লোকটা? তার কৌটার গায়ে লেখা থাকত 'স্পিনাচ' যার বাংলা হল পালংশাক, খাবার টেবিলে যেটা দেখলে অনেক শিশুই হয়ত নাক স্টিংকে ওঠে, বড়-বড়দের মধ্যেও কারও হয়ত মন খারাপ হয়ে যায় বাস্তব পালংশাক খেলেই হাত-পায়ের পেশি ফুলে উঠবে না সেরুখা ঠিক। তবে ভিটামিন এ, বি, সি, কে, ক্যালসিয়াম; লৌহ, 'বেটা কারটিনয়েড' এবং সামান্য ক্যালরি এই শাক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে জোরদার করতে প্রচণ্ড উপকারী। আর করোনাইরাসের এই মহামারীর দিনে সবারই চাই শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদনের আলোকে জানানো হলো সেবিষয়ে বিজ্ঞানিত। সহজেই প্রস্তুত করা যায় এমন খাবারের তালিকা করলে পালংশাক প্রথম সারিতেই থাকবে। আর তা প্রতিদিন খেলেও কোনো ক্ষতি নেই বলে দাবি করেন বিশেষজ্ঞরা। ধারণা করা হয় এই শাক শুধু পুষ্টিজিন্সের জন্য উপকারী। তবে তার উপকারিতা এখানেই সীমাবদ্ধ নয়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেও এর ভূমিকা অনন্য। নিয়মিত পালংশাক খেলে অসুস্থ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার জন্য কোনো

খাবারের অংশ হতে পারে। বিভিন্ন দেশে ও অঞ্চলে এই শাকের অসংখ্য রন্ধন পদ্ধতি পেয়ে যাবেন। শাকভাজি, ডালের সঙ্গে, স্টুডি বানিয়ে, ডিম দিয়ে ইত্যাদি রেসিপি বেশ সুপরিচিত। পালংশাকের স্টুডি শরীরচর্চার পর অত্যন্ত উপকারী পানীয়, যা অনেক শরীরচর্চা বিশেষজ্ঞ পান করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। ডিম আরেকটি স্বয়ংসম্পূর্ণ খাবার যা অনেকের প্রিয়, প্রস্তুত করাও সহজ। এই ডিমের পদের পুষ্টিমান কয়েকগুণ বাড়িয়ে নিতে পারেন ডিমডাঙা বা 'অমলেট'য়ের সঙ্গে পালংশাক মিশিয়ে দিয়ে। খাওয়ার আগ্রহ কমাতেও ডুমিকা রাখবে এই পদ। ফলে যারা ওজন কমাতে চাচ্ছেন তাদের জন্য এটি বিশেষ উপকারী। সব ধরনের ডালের সঙ্গে পালংশাক মিশিয়ে খাওয়া যায় এবং কয়েকটি পদ দেশ-বিদেশে তাদের স্বাদের জন্য সুপরিচিত। এমনটি পদ হল চনার ডালের সঙ্গে পালংশাক যা ভারতীয় রন্ধনশৈলীর অংশ। মগুর ডালের সঙ্গে পালংশাকের পদের সঙ্গে বাঙালি মোটামুটি পরিচিত। এই পদে মগুর ডাল যোগান দেয় দস্তা, লৌহ এবং 'লিফোপাইটস'। সঙ্গে পালংশাক যোগ করে 'অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট' যা সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা দেয়।

## মনের মানসিক চাপ থেকে স্বাস্থ্যের বিভিন্ন ক্ষতি হয়



পড়াশোনার চাপ, কাজের চাপ বা পারিপার্শ্বিকতার চাপ— এসবই আমাদের মধ্যে তৈরি করে স্ট্রেস। এটা শুধু মানসিক চাপ সৃষ্টি করে না, বরং আমাদের শরীরের ওপরেও র য়েছে এর অনেক রকমের বিরূপ প্রভাব। অন্য কিছু স্ট্রেস আমাদের জন্য ভালো হলো এই স্ট্রেস যখন দীর্ঘস্থায়ী এবং নিয়মিত একটা ব্যাপারে পরিণত হয় তখনই আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি। খুব বেশি স্ট্রেসে থাকা অবস্থায় যখন আমাদের অকারগেই বিভিন্ন অসুস্থতা দেখা যায় তখন ভাগ্যকে দোষারোপ করি আমরা। কিন্তু এসব অসুস্থতার পেছনে দায়ী একজনই, আর সে হল দীর্ঘস্থায়ী স্ট্রেস। দেখুন এই স্ট্রেস আমাদের কি কি ক্ষতি করছে।



খাইরয়েড হরমোনের পরিমাণ কমায়ে— প্রচণ্ড স্ট্রেসে থাকলে আপনার শরীরে কার্টিসল নামের একটা হরমোন বেড়ে যায়। এই কার্টিসল বাড়লে খাইরয়েড হরমোনের পরিমাণ কমায়ে যায়। ফলে খাইরয়েড হরমোনের অভাবে শরীরে স্ট্রেস তৈরি হয় এবং স্ট্রেসের দৃষ্টচক্র চলতেই থাকে। ইউনিভার্সিটি অফ নর্থ ক্যালিফোর্নিয়ার গবেষকরা দেখেন, ভারী ব্যায়ামের ফলেও শরীরে কার্টিসলের পরিমাণ বেড়ে এবং খাইরয়েড হরমোনের পরিমাণ কমে। এর অর্থ হল যে কোনো কা অতিরিক্ত পরিমাণে করতে গেলে তা থেকে শরীরে স্ট্রেসে পড়বে এবং ক্ষতি হবে, সেটা ভারী ব্যায়ামই

সহজেই বুড়িয়ে যান। ফিনল্যান্ডের একটি গবেষণা থেকে জানা যায়, এ সময়ে স্ট্রেসের পরিমাণ যত বেশি হয়, পরবর্তীতে তাদের চলনশক্তি কমে যাওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি দেখা যায়। কার্টিসলের পরিমাণ বেশি হলে নিজেকে মনে হয় অনেক বেশি মোটা, দুর্বল, এবং বুড়ো। কম বয়সেই স্ট্রেসের মাথা কমিয়ে রাখার উপদেশ দেন ডাক্তাররা, তাহলে পরবর্তীতে কাজের চাপ থেকে স্ট্রেসের উৎপত্তি কম হয়। এর বেশি ভালো একটি প্রতিকার হতে পারে ধ্যান বা মেডিটেশন।

বুড়িয়ে যান। ফিনল্যান্ডের একটি গবেষণা থেকে জানা যায়, এ সময়ে স্ট্রেসের পরিমাণ যত বেশি হয়, পরবর্তীতে তাদের চলনশক্তি কমে যাওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি দেখা যায়। কার্টিসলের পরিমাণ বেশি হলে নিজেকে মনে হয় অনেক বেশি মোটা, দুর্বল, এবং বুড়ো। কম বয়সেই স্ট্রেসের মাথা কমিয়ে রাখার উপদেশ দেন ডাক্তাররা, তাহলে পরবর্তীতে কাজের চাপ থেকে স্ট্রেসের উৎপত্তি কম হয়। এর বেশি ভালো একটি প্রতিকার হতে পারে ধ্যান বা মেডিটেশন।

## লাবণ্য ফিরে পেতে ডাবল ক্রিম থেরাপি

ত্বকের চির তাড়ণ্য সকলেরই কাম্য তাই নির্ভীক ত্বকে হারানো লাবণ্য ফিরিয়ে আনতে ডাবল ক্রিম থেরাপির সাহায্য নিতে পারেন। ডাবল ক্রিম থেরাপি— এই থেরাপির প্রথম এবং প্রধান কাজ হচ্ছে ডাবল ক্রিমকে ময়েস্চারাইজার করা, স্কিনকে দ্রো দেওয়া এবং তার সঙ্গে ডি ট্যান করা। দৈনন্দিন জীবন যাপনে বিপর্যস্ত হতে পারে আপনার সৌন্দর্য। তাই জেনে নিন লেবুর জ্বোঁয় রূপের যত্ন নিতে কিছু কার্যকরী ব্যবহার। ত্বকের উজ্জ্বল ত্বকে উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করতে লেবু খুবই উপযোগী। একটির লেবুতে একটু চিনি ছিটিয়ে ত্বকে আলতো করে ঘষতে থাকুন। এটি প্রাকৃতিক স্ফাবর হিসেবে কাজ করবে। লেবুর গ্লিচিং ইফেক্ট ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়াবে। তারপর কিছুক্ষণ রেখে ধুয়ে ফেললেই হল। শীতকালে সারাদিন বাড়ির বাইরে থাকলে গরমকালের থেকেও স্কিনটা অত্যধিক কালো এবং ড্রাই দেখায় অর্থাৎ এই সময় স্কিন অতিরিক্ত ডায়েমজ হয়ে যায়। ডাবল ক্রিম থেরাপির মাধ্যমে সমস্ত ডায়েমজ সেল

স্রিয়ে ত্বককে দারুণভাবে রিজুভিনেট করা যায়। এই পুরো থেরাপিটাই ক্রিমবেসড। এখানে জলের ব্যবহার একদমই হয় না। প্রথমে লা ল্যাভেন্ডার দিয়ে ত্বককে পরিষ্কার করে নেওয়া হয়। এই ক্রিমজিং করতে করতেই ত্বকের ট্যান ভাব অনেকটাই কেটে যায়, ত্বক বেশ তরতাজা হয়ে ওঠে। এই ক্ষেত্রিয়ালে আলাদা করে কোনো স্ফাবিং করা হয় না। তার বদলে ব্যবহার করা হয় লা হোয়াইট নামে একটি অর্গানিক প্রোডাক্ট। এটি ১৬ মিনিট মতো মুখে লাগিয়ে রাখা হয়, এরপর পাইনঅ্যাপেল অ্যাপ্লিকেক্টোরের সাহায্যে খুব হালকা হাতে রাব করে নেওয়া হয়। এরপর হালকা হাতে খুব আস্তে লা হোয়াইট তুলে ফেলা হয়। লা হোয়াইট ভীষণভালো ডি ট্যান এর কাজ করে, মুখের উপরে যে ডেড স্কিন সেলগুলি আছে তা খুব ভালো করে রিমুভ করে দেয়। এই সময় ত্বকের ধরন অনুযায়ী বিভিন্ন পিপিয়ার স্ফাবিং মেশিন, পিপিং মেশিন অথবা সাকশন মেশিন ব্যবহার করে থাকেন। এরপর লা আমন্ড ক্রিম দিয়ে পুরো মুখটা ম্যাসাজ করা হয়। এই ক্রিমটি এমন ধরনের অর্গানিক ক্রিম যা খুব সহজেই স্কিনের ভেতরে চলে যায় তার ফলে স্কিনটা খুব সফট

হয়ে যায় আর সঙ্গে স হেগ স্কিন খুব ভালো ময়েস্চারাইজডও হয়ে যায়। এবার এই ক্রিম রিমুভ না করেই লা স্যান্ডেল প্যাক স্কিনে লা গিয়ে দেওয়া হয় পাইনঅ্যাপেল অ্যাপ্লিকেক্টোরের সাহায্যে। এবার স্কিন টাইপ অনুযায়ী গ্যালভানিক অথবা আলট্রাসোনিক মেশিন ব্যবহার করা হয়। এই প্যাকট ১৫ মিনিট রেখে তুলে ফেলা হয়। লা স্যান্ডেল প্যাকের প্রধান কাজ হল স্কিনকে খুব টানটান করে দেওয়া, স্কিনের উপরে ফাইন লাইনগুলি মিলিয়ে দেওয়া এবং স্কিনকে ইয়ংগার লুক এনে দেওয়া। এবার এই প্যাক তুলে ফেলার পরেও আরো একবার স্কিনে হালকা হাতে ম্যাসাজ করা হয় তাই এক বলে ডাবল ক্রিম থেরাপি। ল্য রেপ্লিকো নামে একটি ফুল অর্গানিক ক্রিম দিয়ে এই ম্যাসাজ চলে ৫ মিনিট। এই পুরো ফেসিয়ালে যা যা ক্রিম ব্যবহার করে স্কিনের উজ্জ্বলতা ফিরে এল, সেটি এই ক্রিম ম্যাসাজের মাধ্যমে স্কিনের উজ্জ্বলতা ফিরে এল, সেটি এই ক্রিম ম্যাসাজের মাধ্যমে স্কিনে রুক করে দেওয়া হয়। স্কিনকে টাইট রাখার জন্য। এই ফেসিয়াল করে রাতে শুতে যাবার আগে স্কিন ক্রিমজিং করে অবশ্যই

ময়েস্চারাইজার অথবা নাইট ক্রিম লাগাতে হবে। এই ফেসিয়ালে পুরোপুরি অর্গানিক ফেসিয়াল স্কচ ফেসিয়াল— এই ফেসিয়াল ইনস্ট্যান্ট গ্লো এর কাজ করে। দীর্ঘদিন যে রূপচর্চা করেনি বা কোনো পার্টিতে যাবার আগে অথবা হঠাৎ করে বিয়ে ঠিক হওয়া কমেও এই ফেসিয়ালে খুব কম সময়ে ত্বকের জেলা ফিরে পেতে পারেন। এটিও একটি অর্গানিক ফেসিয়াল। এই ফেসিয়ালের প্রথমে স্কচ ডিপ ব্রাইট দিয়ে ৫ মিনিট ধরে ক্রিমজিং করে নেওয়া হয়। অতিরিক্ত পিম্পল বিহীন সমস্ত ত্বকেই এই ফেসিয়াল করা যায়। এটিও ক্রিমবেসড ফেসিয়াল, এতেও জলের ব্যবহার একদমই নেই। অতিরিক্ত পিম্পল বিহীন সমস্ত ত্বকেই এই ফেসিয়াল করা যায়। এটিও ক্রিমবেসড ফেসিয়াল, এতেও জলের ব্যবহার একদমই হয় না। তার বদলে ক্রিমের সঙ্গে স্কচ ডি লাইট ব্যবহার করা হয়। এরপর একটি ক্রিম কনসেনট্রেড প্যাকের মতো স্কিনের ওপর লাগিয়ে দেওয়া হয়। এটি ১৫ মিনিট থেকে আধঘন্টা রাখা হয়। এতে স্কিনে যত টান আছে সব রিমুভ হয়ে যায়।

## কোষ এবং শরীর গঠনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো ক্যালসিয়াম

হাড়, মাংসপেশী, দাঁত, কোষ এবং শরীরের বিভিন্ন অংশ গঠনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো ক্যালসিয়াম। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের দিনে ১ হাজার মিলিগ্রাম ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন হয়। যা প্রায় তিন আট আউন্স গ্লাস পরিমাণ দুধ থেকে পাওয়া যায়। তবে আপনি যদি নিরামিষাণী হন বা দুধ যদি সহ্য না হয় অথবা দুগ্ধজাত খাবার খেতে ভালো না লাগে, তাহলে কী করবেন? দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার ছাড়াও অন্য অনেক খাবার থেকেই ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ করা

যায়। ব্রকলিঃ দুই কাপ পরিমাণ ব্রকলিতে রয়েছে ৮৬ মিলিগ্রাম পরিমাণ ক্যালসিয়াম। ক্যালসিয়াম ছাড়াও ব্রকলিতে রয়েছে একটি কমলালেবুর তুলনায় দ্বিগুণ ভিটামিন সি। তাছাড়া ব্রকলি ক্যান্সারের ঝুঁকিও কমিয়ে আনতে পারে। কমানলেবুঃ বড় আকারের একটি কমলালেবুতে থাকে প্রায় ৭৪ মিলিগ্রাম পরিমাণ ক্যালসিয়াম। আর এক কাপ কমলার রসে থাকে ২৭ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম। তাছাড়া ভিটামিন সি এবং অ্যান্টি অক্সিডেন্টশূন্য খাবার

হিসেবে এই ফলের জুড়ি নেই। স্যামান মাছ : আমাদের দেশে এখন যে কোনও বড় দোকানে টিনজাত স্যামান মাছ পাওয়া যায়। আধা টিন স্যামান মাছে থাকে প্রায় ২৩২ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম। ট্যারশঃ এক কাপ পরিমাণ ট্যারশঃ ক্যালসিয়ামের পরিমাণ প্রায় ৮২ মিলিগ্রাম। তাছাড়া ফাইবারযুক্ত খাবারের দারুণ একটি উৎস হলো এই সবজি।

১২ শতাংশ চাহিদা পূরণ করতে পারে এই বাদাম। তাছাড়া কাজুবাদামে রয়েছে ভিটামিন ই এবং পটাশিয়াম। এছাড়া লালশাক, কচুশাক, পালংশাক ইত্যাদি শাকের গুরু ক্যালসিয়াম রয়েছে। কাঁচকলা, বিট, কচু, কচুর্মুখী, মিস্তিআনা, ওল, ধনেপাতা, মিস্তি কুমড়া, চালকুমড়া, বরবটি ইত্যাদি সবজিতেও পাওয়া যায় প্রয়োজনীয় ক্যালসিয়াম। পেয়ারা, তরমুজ, জলপাই, আতা, আঙ্গুর, জাম ইত্যাদি মৌসুমি ফল ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ করতে পারে।

## সচল থাকতে দড়িলাফ



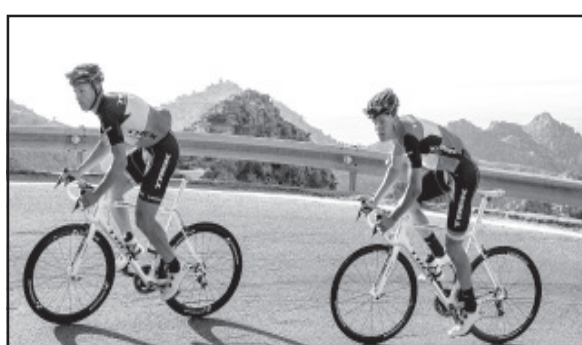
এই ঘরবন্দী সময়েও আমাদের শরীর রাখতে হবে সচল আর সক্রিয়। তাহলে থাকবে সুস্থ হওয়ার গুণাগুণ। অর্থাৎ আউট চাঞ্জ। ঘরে থেকে এই সময়ে

খুব ভালো ব্যায়াম স্কিপিং, মানে দড়িলাফ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাও বলছে, স্কিপিং হওয়ার গুণাগুণ। অর্থাৎ আউট চাঞ্জ। ঘরে থেকে এই সময়ে

করলে ঘাম বারবে। সেই সঙ্গে শরীরের হরমোনের কার্টিজ ও গ্যার্ডআউট। মন হবে চাঞ্জ। দড়িলাফে মেলে চটজলদি শক্তি আর স্বাস্থ্যের জন্য লাফান। ব্যায়াম বিশেষজ্ঞরা এটাকে বলেন সম্পূর্ণ শরীরচর্চা। এতে হাত, পা ও পেটের সব পেশির ব্যায়াম হয়। বাড়ায় পেশির বল, শক্তি আর সহনক্ষমতা। দড়িলাফের সঠিক কৌশল বলেছেন ব্যায়াম বিশেষজ্ঞ টিম হ্যাফট। তাঁর পরামর্শ হলো খুব উঁচুতে লাফ দেবেন না। দড়ি ঘোরানোর জন্য কবজি ব্যবহার করুন, বাঁহ নয়। তড়ি ঘড়ি নয়, ধীরেসুস্থে

স্কিপিং করুন। দড়ি যখন ফিরে আসবে, তখন পায়ের কাছে হাত টান টান করবেন না, কনুই বাঁকা করবেন না। দড়িটা হাত সামান্যভাবে নিয়ে লাফান। কেবল একটি হাতে চাপ নেনেব না। দড়ি ঘোরানোর সময় হাত যেন থাকে হিপের সামনে। দড়ি যেন খুব লম্বা বা ছোট না হয়, বগল থেকে পায়ের পাতা পর্যন্ত লম্বা হবে। ধীরে শুরু করুন, এরপর গতি বাড়ান। এভাবে দড়িলাফ দিলে মিলবে সুফল। শরীরেও বাড়তি চাপ পড়বে না একদিনে। নিয়মিত এই ব্যায়াম চালিয়ে যান। শরীর থাকবে চমকমানে।

## সাইকেল চালালে ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি অর্ধেক কমে



দীর্ঘদিন বাঁচতে চাইলে, ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে চাইলে সাইকেল চালান। কারণ, এতে ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি প্রায় অর্ধেক কমে বলেই জানাচ্ছেন বিজ্ঞানীরা। জানা গেছে, ৫ বছর ধরে বিষয়টি নিয়ে গবেষণা করেছেন যুক্তরাজ্যের ইউনিভার্সিটি অব গ্লাসগোর বিশেষজ্ঞরা। তারা বলেছেন,

যেসব মানুষ নিয়মিত কর্মক্ষেত্র সাইকেল চালিয়ে যান তাদের ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি অর্ধেক কমে যায়। প্রায় আড়াই লাখ মানুষের ওপর গবেষণা করে গবেষকরা দেখেন, যারা নিয়মিত সাইকেল চালান তাদের ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি ৪৫ শতাংশ কমে যায়, আর হৃদরোগের ঝুঁকি কমে ৪৬ শতাংশ। তাছাড়া, এ

অভ্যাসের কারণে মানুষের যে কোনো রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি ৪৫ শতাংশ কমে যায়। তাছাড়া এ অভ্যাসের কারণে মানুষের যে কোনো রোগে আক্রান্ত হয়ে অসময়ে মৃত্যুর ঝুঁকিও কমে ৪১ শতাংশ। গবেষণায় আরো যে বিষয়টি ওঠে এসেছে, তা হল কর্মক্ষেত্র যাওয়ার জন্য গণপরিবহন কিংবা গাড়ির ওপর নির্ভর না করে যারা সাইকেল তারাও এসব রোগ থেকে দূরে থাকার ক্ষেত্রে কিছুটা উপকৃত হতে পারেন। হাঁটা হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে বেশি সহায়ক হয়। হাঁটা এবং সাইকেল চালানো দুই প্রক্রিয়ার উপকার সমান নয় কেন? এর ব্যাখ্যা গবেষকরা বলেছেন,

সাইক্লিস্টদের চেয়ে পায়ে হাঁটা মানুষ কম পথ হাঁটেন। হেঁটে মানুষ সপ্তাহে ৬ মাইলের মত দূরত্ব অতিক্রম করতে পারে। কিন্তু সাইকেল চালালে সপ্তাহে ৩০ মাইল পাড়ি দেয়া সম্ভব। সাইকেল চালিয়ে যতবেশি পথ অতিক্রম করা যাবে স্বাস্থ্য উপকারিতা ততই বেশি হবে। যারা সাইকেলও চালান আর গণপরিবহনও যাতায়াত করেন তারাও স্বাস্থ্য উপকারিতা পান বলে জানিয়েছেন গবেষকরা। তবে হাঁটার চেয়ে সাইকেল চালানোর উপকারিতা বেশি বলেই মত গবেষকদের। কারণ, সাইকেল হাঁটার চেয়ে বেশি ব্যায়াম হয় এবং বেশি সময় ধরে তা হয়।

## নারীর চোখে পুরুষের সৌন্দর্য চর্চা

দাড়ি কাটা আর চুল আঁচড়ানো ছাড়া। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাও দরকার। বেশিরভাগ পুরুষই সৌন্দর্য চর্চায় তেমন কোনো মনোযোগ দেয় না। খুব বেশি হলে মুখ সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা, দাড়ি কাটা আর ঘর থেকে বের হওয়ার আগে কেউ কেউ চুল ক্রিম বা জেল ব্যবহার করেন। তারপরেও কিছু ব্যাপার থাকে যা হয়ত খোয়াল করা হয় না। আর এই বিষয় নিয়েই একটি লাইফস্টাইলবিষয়ক ওয়েবসাইট অনলাইন জরিপ চালায়। তারা

নারীদের কাছে প্রশ্ন রাখেন স্বামী, বাবা, বন্ধু বা ছেলে সন্তানের কাছে সৌন্দর্যের বিষয়ে দৈনিক কী কী বিষয় আশা করেন তারা? অবাক করার মতো না হলেও বেশিরভাগ নারীই ছেলেরদের ত্বকের যত্ন ও পরিচর্যার ক্ষেত্রে যত্নবান হওয়ার কথা বলেছেন। জরিপের ভিত্তিতেই পুরুষের সৌন্দর্য চর্চার বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া

নাক ও কানের বাড়তি চুল কাটা অনেকেই নাক ও কানের চুল বড় হয়ে বাইরে বেরিয়ে থাকে, যা বেশ

অস্বস্তিকর। পাশাপাশি এতে ব্যক্তিত্ব যেমন নষ্ট হয় তেমনি কারও সঙ্গে কথা বলার সময় পড়তে পারেন বিরতকর অবস্থায়। তাই নাক ও কানের বাড়তি চুলগুলো কেটে ফেলা উচিত। নিয়মিত কান পরিষ্কার করার অভ্যাস গড়ে তোলাও জরুরি। যেসব পুরুষের চোখের ঞ অনেক ঘন এবং ছোট-বড় চুল গজায় তাদের ঞ ছোট করার প্রতি খোয়াল রাখা দরকার। ঞ ঘন হলে চেহায়ার একটা রাগিভাব আসতে পারে, যা আপনার প্রতি অন্যদের ভুল





রবিবার আগরতলার বটতলা থানার পুলিশ তিন নেশা কারবাবারীকে আটক করে।

## এসএ টোয়েন্টি: মুম্বই ইন্ডিয়ানের দল এমআই কেপ টাউনের প্রথম শিরোপা

কলকাতা, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): আইপিএল দল মুম্বই ইন্ডিয়ানের মালিক পঙ্কজ অ্যাডভান্সড এন্ড এমআই কেপ টাউন, সানরাইজার্স হায়দরাবাদের কর্ণধারের ফ্র্যাঞ্চাইজি সানরাইজার্স ইন্টারন্যাশনাল কেপ।

দক্ষিণ আফ্রিকার ক্রিকেটে প্রথম দুই আসরেই চ্যাম্পিয়ন ছিল ইন্টারন্যাশনাল কেপ। এবার প্রাথমিক পর্যায়ে তৃতীয় হয়ে পরে এলিমিনেটর ও দ্বিতীয় কোয়ার্টারফায়ার জিতলেও শেষ পর্যায়ে ফাইনালে পারল না এইডেন মার্কারমের দল।

আইপিএল দল মুম্বই ইন্ডিয়ানের মালিক পঙ্কজ অ্যাডভান্সড এন্ড এমআই কেপ টাউন, সানরাইজার্স হায়দরাবাদের কর্ণধারের ফ্র্যাঞ্চাইজি সানরাইজার্স ইন্টারন্যাশনাল কেপ।

জোহাননেসবার্গে ফাইনালে শনিবার টস জিতে ব্যাটिंगে নামে কেপ টাউন।

কেপ টাউন ২০ ওভারে তোলে ১৮১ রান।

২৬ বলে ৩৯ করেন কনর এন্ড্রেইসেজেন, ১৮ বলে ৩৮ করেন ডেওয়ান ব্রেভিস আর জর্জ লিন্ডার ব্যাট থেকে আসে তিন ছক্কায় ২০ রান ইস্টার্ন কেপের ইয়ানসেন, রিচার্ড গ্লিন ও লিয়াম ডসন নেন দুটি করে উইকেট।

রান তাড়া করতে নেমে ইস্টার্ন কেপ ১০৫ রানে বল আউট হয়ে যায় তৃতীয় উইকেটে ৫৭ রানের জুটি গড়েন চনি ডে জর্জি ও টম অ্যাভেল।

২৫ বলে ৩০ রান করেন অ্যাভেল আর ২৬ রান করেন ডে জর্জি। এরপর ইস্টার্ন কেপ ৪০ রানের মধ্যে ৮ উইকেট হারায়। ৪ ওভারে মাত্র ৯ রান দিয়ে ২ উইকেট নিয়ে ম্যান অব দ্য ফাইনাল ট্রেট বোল্ট।

অনিরায়ক রাশিদ ৪ ওভারে ১৯ রান দিয়ে নেন ২ উইকেট, ২০ রানে ২টি নেন লিন্ডা। তবে ২৫ রানে ৪ উইকেট নিয়ে দলের সেরা বোলার কাগিসো রাবাদা।

বল হাতে টুর্নামেন্টের সর্বোচ্চ ১৯ উইকেট নেওয়ার পাশাপাশি ব্যাটিংয়ে ২০৪ রান করে ম্যান অব দ্য টুর্নামেন্ট রানার্স আপ দলের ইয়ানসেন।

### নারকেলডাঙায় অগ্নিকাণ্ডে স্থানীয়দের নিশানায় কাউন্সিলর, উত্তেজনা

কলকাতা, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): নারকেলডাঙায় অগ্নিকাণ্ডের ঘটনায় স্থানীয়দের একাংশের নিশানায় শাসকদলের কাউন্সিলর। স্থানীয় কাউন্সিলরের বিরুদ্ধে টাকা নিয়ে ঝুপড়িতে গুণাম ভাড়া দেওয়ার অভিযোগে স্থানীয়দের। যদিও সেই সব অভিযোগে স্বীকার করেছেন কাউন্সিলর।

রবিবার দুপুরে ঘটনাস্থল পরিদর্শনে আসেন মেয়র ফিরহাদ হাকিম। তার সামনেই সংঘর্ষে জড়িয়ে পড়ে স্থানীয় বাসিন্দা ও কাউন্সিলরের অনুগামীরা। উল্লেখ্য, শনিবার রাতে নারকেলডাঙার বস্তিতে ভগ্নাবস্থে অগ্নিকাণ্ডে ভস্মীভূত হয়ে যায় ২০টির বেশি ঝুপড়ি। রাত ১১টা নাগাদ আগুন লাগে বলে খবর।

জানা গেছে, একের পর এক সিলিভার বিস্ফোরণের জেরে দ্রুত আগুন ছড়িয়ে পড়ে। আগুন লাগার খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে পৌঁছায় দমকলের একাধিক ইউনিট। যিঞ্জি এলাকা হওয়ায় আগুন নিয়ন্ত্রণে আনতে বেগ পেতে হয় দমকল কর্মীদের। জানা গিয়েছে, ওই এলাকার বেশকিছু ঝুপড়ি গোড়াউন হিসেবে ব্যবহার করা হত। যাতে কাপড়, জুতো ইত্যাদি মজুত থাকত।

### গণতন্ত্রে জনাদেশ অবশ্যই মেনে নিতে হবে : অখিলেশ যাদব

আগা, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): গণতন্ত্রে জনাদেশ অবশ্যই মেনে নিতে হবে। দিল্লি বিধানসভা নির্বাচনের ফলাফল প্রসঙ্গে এই মন্তব্য করলেন সমাজবাদী পার্টির প্রধান অখিলেশ যাদব। রবিবার আগ্রায় সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে অখিলেশ যাদব বলেছেন, 'আমরা চেয়েছিলাম দিল্লি নির্বাচনে এএপি জিতুক, কিন্তু বিজেপি জিতেছে। গণতন্ত্রে জনাদেশ মেনে নিতে হবে। পরাজয় অনেক কিছু শেখায় এবং সামনের দিনগুলিতে, ইতি জোট আরও শক্তি অর্জন করবে। কিন্তু, মিত্তিপূর উপনির্বাচনে, এটি একটি নির্বাচন নয়, লুটপাট ছিল। জনগণ তা দেখেছে।'

অখিলেশ যাদব আরও বলেছেন, 'যারা বলেছেন, আমরা অযোগ্য আসন হারাণোর প্রতিশোধ (লোকসভায়) নিয়েছি, আমি তাদের বলতে চাই- আপনারা অযোগ্য থেকে প্রতিশোধ নিতে পারবেন না।' প্রয়াগরাজের মহাকুন্ড মেলা প্রসঙ্গে অখিলেশ বলেছেন, 'আমি বলেছি, অনেক সময় এই সরকার নিজেদের বিলাসবহুল জন্ম সিনেমাকে করমুক্ত করে। যদি তারা এমনটা করতে পারে - তাহলে মহাকুন্ডে, লোকজন সারা দেশ থেকে আসছে এবং দীর্ঘ দূরত্ব কভার করছে - তাদের উচিত মহাকুন্ডে আসা লোকদের জন্য টোল ছাড় দেওয়া।'

### বাবা-মা নেই; হোমে থেকেই পড়াশোনা, মাধ্যমিক পরীক্ষায় বসছে এক আবাসিক

আলিপুরদুয়ার, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): অনেক আগেই মারা গিয়েছে মা। বাবার মৃত্যুর পর আলিপুরদুয়ার থেকে প্রতিবেশীরা দিয়ে যান হোমে। তখন ছেলেরা বয়স ছিল মাত্র ৭ বছর। সেই থেকেই জলপাইগুড়ির কোমর হোমে রয়েছে ছেলেরা। পড়াশোনা আগ্রহ দেখে হোম কর্তৃপক্ষ তাকে স্কুলে ভর্তি করে দেয়। হোমের ভিতরে তার জন্য প্রাইভেট টিউশনেরও ব্যবস্থা করে। এবার সে মাধ্যমিক দিচ্ছে। জলপাইগুড়ি শহরের আনন্দ মডেল হাই স্কুলের ছাত্র ছেলেরা।

মাধ্যমিক পরীক্ষার সিট পড়েছে ফনীন্দ্র দেব ইনস্টিটিউশনে। এই বিষয়ে হোমের সুপার গৌতম দাস বলেন, 'ছেলেটি পড়াশোনা খুবই ভাল। মাধ্যমিকের টেস্ট পরীক্ষাতেও ভাল রেজাল্ট করেছে। আগামীকাল, সোমবার থেকে সে জীবনের প্রথম বড় পরীক্ষায় বসতে চলেছে। আমরা তার পাশে আছি। ছেলেরা যাতে টিকমতো পরীক্ষার প্রস্তুতি নিতে পারে সেই জন্য সমস্ত রকম ব্যবস্থা করা হয়েছিল হোমের তরফে।'

### মহেশতলায় হেলে পড়ল দু'টি বহুতল! ছড়ালো চাঞ্চল্য

মহেশতলা, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): মহেশতলা পুরসভার ৫ নম্বর ওয়ার্ডে হেলে পড়ল দু'টি বহুতল। যদিও এই ঘটনা এখনকার নয় বলেই জানা গিয়েছে। স্থানীয় সূত্রে খবর, বিগত ১২ বছর ধরেই হেলে রয়েছে ওই দু'টি বহুতল। কিছুদিন আগেই মহেশতলা পুরসভার নজরে আসে বিষয়টি। প্রোমেটাটরকে ওই বহুতল দু'টি ভাঙতে নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। অন্যথায় পুরসভা আইনি পথে গিয়ে বহুতল দু'টি ভাঙবে বলে জানিয়েছেন চেয়ারম্যান দুলাল দাস। সূত্রের খবর, পাশাপাশি থাকা এই বহুতল দু'টি বেআইনিভাবে ২০১১ সালে তৈরি করেছিলেন এক প্রোমেটাটর।

## লাভ জিহাদ-৩ : লাভ জিহাদের সঙ্গে লড়াই, দরকার সার্বিক প্রচার ও সচেতনতা

কলকাতা, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): কেবলই পশ্চিমবঙ্গ নয়, লাভ জিহাদের জাল সর্বব্যাপী। কয়েক মাস আগে কন্নটকের এক কংগ্রেস কাউন্সিলরের কন্যাকে কলেজ ক্যাম্পাসের ভিতরে কুপিয়ে খুন করা হয়। এই ঘটনায় 'লাভ জিহাদ'-এর অভিযোগ আনে বিজেপি। মুতের বাবার মুখেও সেই উদ্ভূত শোনা যায়। বিষয়টি নিয়ে প্রবল হইচই হয়। সার্বিক প্রচার ও সচেতনতা ছাড়া দীর্ঘকালের এই সমস্যার দূর করা খুবই চাপের বলে মনে করেন সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির।

মহাভারতেও 'লাভ জিহাদ' ছিল বলে বিতর্কে জড়ান অসমের প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি ভূপেন কুমার বড়া। বিতর্কিত মন্তব্যের জেরে কংগ্রেস নেতাকে যেকোনও সময় গ্রেফতার করা হতে পারে বলে ইঙ্গিত দেন বিজেপি শাসিত অসমের মুখ্যমন্ত্রী হিমন্ত বিশ্বশর্মা।

দিল্লির লাভ জিহাদের শিকার শ্রদ্ধা ওয়ালকরের মতো পরিণতি কোনও মেয়ের যাতে না হয়, সে ব্যাপারে দক্ষিণ কন্নটকে নিজেদের তৎপর হওয়ার কথা জানায় বিশ্ব হিন্দু পরিষদ (ভিএইচপি) এবং বজর দল। মেসাদ্দুরততে হেল্প লাইন খোলে তারা। যেখানে 'লাভ জিহাদ' নিয়ে যে কেউ অভিযোগ জানাতে পারবেন।

পশ্চিমবঙ্গে এই পরিহিত সম্পর্কে সক্রিয় কর্মী অধ্যাপক ডঃ রঞ্জন বন্দ্যোপাধ্যায় প্রশ্নের উত্তরে এই প্রতিবেদককে জানান, মেয়েরা স্কীভায়ে ফাঁদে পড়ছে। তঁর কথায়, নদিয়ার সঙ্গী সার্বালিকা হিন্দু আরতি বিশ্বাস (নাম পরিবর্তিত)। ধানভেলা থানার কালুপুর গ্রামে বাড়ি। বাড়ি থেকে স্থানীয় পানিখালি কলেজে

যাতায়াতের পথে দণ্ডুলিয়া মোড়ে অবস্থিত 'মদিনা মার্বেল' পোলকের কর্মচারী তথা ম্যানেজার হাসান মন্ডল (ওই থানারই মনোহরহাট গ্রামের বাসিন্দা তথা বাংলাদেশের অবিধ অনুপ্রবেশকারী সহিদুলের ছোট ছেলে) ওকে লাভ জিহাদের ফাঁদে ফেলে বলে অভিযোগ।

গত ২৭ জানুয়ারি আরতি তার সমস্ত নথিপত্র সহ পানিখালি কলেজ থেকে নিরুদ্দেশ হয়ে যায়। ওই গ্রামে আমি ধর্মরক্ষা কমিটি করে দিয়েছিলাম। সাথে সাথে ধানতলা থানা ও সীমান্ত রক্ষী বাহিনীকে জানানো হয়। রানিঘাটগামী ট্রেনগুলোতেও আমি দুলাল নামে এক অনুগামীকে নজর রাখতে বলি।

অবশেষে ওই দিনই বাংলাদেশ পশ্চিমবঙ্গে কতটা সফল হচ্ছে বলে মনে করছেন? রঞ্জনবাবুর উত্তর, অনেক সময় মেয়েদের আইসি সফল হচ্ছে না। বহরমপুর থানার এক আধিকারিক তাঁর টিম নিয়ে এসি-৩ এ হায়দরাবাদে গেলেন। তাঁরা অভিযুক্ত জেহাদি লোটাচ শেখের কবল থেকে যোগেশ হালদারের মেয়েকে উদ্ধার করে বিমান ফিরে এলেন। খাবার খরচ বাবদ আরও পনেরো হাজার গেল। হায়দরাবাদে থাকতেই মেয়েটি জেলাজেডি করছিল যে,

মুসলিম ছেলটিকেও ওর সাথে বিনামূল্যে আনতে হবে। তদন্তকারী অফিসার ওকে প্রথমেই হোমে পাঠিয়ে দেন। ম্যাগিস্ট্রেট থাকলেও সাপ্তাহিক দাপ্তর কারণ দেখিয়ে মেয়েটির ১৬৪ ধারায় স্বীকারোক্তি নেওয়া হচ্ছিল না। এইবার জেহাদির আবেদন সাড়া দিয়ে বহরমপুর কোর্টের মুসলিম অ্যাডভোকেটদের একটি দল আসবে নামে।

বৃহস্পতিবার মেয়েটির মা তাঁর মেয়ের পা ধরে কান্নাকাটি করলেও লাথি মেরে মেয়েটি জেহাদির সাদা স্মরণপত্র ধরে চলে যায়। আমাদের কর্মী আশিস যোগ্য তখন তার বাবাকে সামলাতে ব্যস্ত।

গুজবের রাত একটার সময় একজন বাবার ফোন পাই। তাঁর মেয়ে বেথুয়াডহরী কলেজে গতকাল পরীক্ষার পর বাড়ি ফেরেনি। রাত বারোটর সময় ধাপারিয়ার বাচ্চু শেখের সঙ্গে পাল্লাছিল হায়দরাবাদ। ধুবুলিয়া থানার পুলিশ মায়াপুর মোড়ে গাড়ি আটকে জিজ্ঞাসাবাদ করতে ধরা পড়ে যায়। চালক ফজলুর মন্ডলও ধরা পড়ে। ছাত্রী মালতী দাস (নাম পরিবর্তিত) তাঁর হতভাগ্য পিতা প্যাভেল কর্মী জয়রাম দাস'কে বলে, 'বাবা হয়ে আমার জন্য কী করছে?' গুজবের সকালে ওদের ছেড়ে দেওয়া হয়।

এত দৌড়োদৌড়ি, খরচ আপনি রঞ্জনবাবুর মত সক্রিয় আরও কয়েকজন। নদিয়ার সীমান্ত সলগর করিমপুর থেকে চাপড়ার বিস্তীর্ণ এলাকায় কাজ করছেন তেহেট কোর্টের আইনজীবী অর্পিতা বিশ্বাস, রেজিনগর থেকে বিশেষতঃ কাদি পর্যন্ত বিস্তীর্ণ অঞ্চলে কাজ করছেন বহরমপুর কোর্টের আইনজীবী কামদেব রায়, সুরতহাট ও হলদিয়ার সেক্টর কয়েকটি অঞ্চল-সহ পূর্ব মেদিনীপুরে বিশেষতঃ কোলাঘাট থেকে রামনগর পর্যন্ত সলগর তপস মাইতি, গোপনভাবে রাজোর গোটা পঞ্চায়ত উপর নানা স্তরের পুলিশ আধিকারিক আইনের গতিপত্র বিস্তারিত থেকেও এ ব্যাপারে মানবিকতার হাত বাড়িয়ে গিয়েছেন। (শেষ)

### ইন্টার মায়ামি প্রীতি ম্যাচ: বড় ব্যবধানে জিতল মায়ামি

হস্তুরাস, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): শনিবার হস্তুরাসে প্রীতি ম্যাচে মেনি-সুয়ারেজদের গোলে অলিম্পিয়ার বিপক্ষে ৫-০ গোলে বড় জয় পেয়েছে মায়ামি। প্রীতি ম্যাচে মায়ামির টানা চতুর্থ জয়। কনকাকাপ চ্যাম্পিয়নস কাপ শুরু হওয়ার আগে তারা আরও একটি প্রীতি ম্যাচ খেলবে অরোয়াচো সিটির বিপক্ষে আগামী ১৫ ফেব্রুয়ারি।

২৭ মিনিটে মেনির গোলে এগিয়ে যায় মায়ামি। প্রথমার্ধে আরও দুটি গোল করে মায়ামি, দুটি গোল করে ফ্রেডেরি এসিস্ট রয়েছে মেনির। ৪৪ মিনিটে মেনির করা এসিস্টে গোল করেন ফেদেরিকো রেদোনদো, আর প্রথমার্ধের যোগ করা সময়ে নোয়াহ আলেদে।

দ্বিতীয়ার্ধে গোল করেন সুয়ারেজ ও রায়ান সেইলার। ফলে বড় জয় দিয়েই শেষ করে মায়ামি।

মায়ামি কনকাকাপ চ্যাম্পিয়নস কাপে খেলবে স্পোর্টিং কেমিস বিপক্ষে ১৯ ফেব্রুয়ারি। আর ২৩ ফেব্রুয়ারি নিউইয়র্ক সিটির বিপক্ষে।

### জন্মদিনে অভয়ার বাড়ি থেকে মৌন মিছিল

সোদপুর, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): আর জি কর-কাণ্ডে বিচারের দাবিতে এদিন অভয়ার বাড়ি থেকে মৌন মিছিল শুরু হয়। রবিবার অধিকা মুখার্জি রোড হয়ে এইচবি টাউন মোড় সিঙ্গপুর মধ্যমগ্রাম রোড ধরে সোজা কাচ কল মোড়ে গিয়ে শেষ হয় মৌন মিছিল। মৌন মিছিলের ডাক দেওয়া হয়েছিল পানিহাটি নাগরিক সমাধের পক্ষ থেকে। এই মৌন মিছিলে চিকিৎসক, চিত্রশিল্পী সঙ্গীতশিল্পী-সহ সমাজের সর্বস্তরের মানুষ এই মৌন মিছিলে অংশগ্রহণ করেন।

উল্লেখ্য, রবিবার অভয়ার জন্মদিন। জীবিত থাকলে তিনি এদিন ৩২ বছরে পদার্পণ করতেন।

### জন্মদিনে মেয়ের নামাঙ্কিত ক্লিনিকে গেলেন অভয়ার বাবা-মা

সোদপুর, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): মন খারাপের জন্মদিন। মেয়ের স্মৃতিই আপাতত স্বপ্ন। জন্মদিনে মেয়ের মৃত্যুর বিচার চেয়ে পথে নামলেন আর জি কর মেডিক্যাল কলেজের নিহত চিকিৎসকের মা-বাবা। ডুব দিলেন স্মৃতিচারণায়। মেয়ে ভালবাসত পায়েস খেতে, বাড়িরমু ছড়িয়ে মেয়ের স্মৃতি। সেই সব আঁকড়েই জীবন কাটছে শ্রৌচ দম্পতি। এদিন সোদপুরের দুটি জায়গায় অভয়া ক্লিনিক খোলা হয়েছে। দুটি ক্লিনিকেই যান অভয়ার মা-বাবা।

উল্লেখ্য, রবিবার আর জি কর-কাণ্ডের ৬ মাস পূর্ণ হল। ঘটনাচক্রে রবিবারই অভয়ার জন্মদিন। জীবিত থাকলে তিনি এদিন ৩২ বছরে পদার্পণ করতেন।

### আগের চেয়েও এবার দিল্লিতে ভালো প্রদর্শন করেছে কংগ্রেস : অলকা লাম্বা

নয়াদিল্লি, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): দিল্লিতে এবারের বিধানসভা নির্বাচনে ভালো প্রদর্শন করেছে কংগ্রেস। এমনটাই দাবি করলেন কংগ্রেস নেত্রী অলকা লাম্বা। কালকাজি বিধানসভা আসন থেকে এবারের ভোটে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করেছিলেন অলকা লাম্বা। কিন্তু, অতিশী মারলেনার কাছে তিনি হেরে যান। উল্লেখ্য, দিল্লিতে ৭০টি আসনের মধ্যে একটিতেও জয়লাভ করতে পারেনি কংগ্রেস।

ভোটের ফল ঘোষণার পরবর্তী দিন রবিবার অলকা লাম্বা বলেছেন, 'কংগ্রেস আগের থেকে ভালো প্রদর্শন করেছে, আমাদের ভোটার শতাংশ বেড়েছে। এএপি নির্বাচনে হেরেছে, তাঁরা সব হারিয়েছে এবং আমরা কিছুই হারাইনি। বিজেপি সফলভাবে সরকার গঠন করছে, কিন্তু সবচেয়ে বড় হার হল এএপি-র।'

### নকশালবাদের বিরুদ্ধে লড়াই জারি রয়েছে : বিষ্ণুদেও সাই

রায়পুর, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): ছত্তিশগড়ে রবিবার নকশাল-বিরোধী অভিযানে বড়সড় সাফল্য পেয়েছে সুরক্ষা বাহিনী। এনকাউন্টারে নিকেশ হয়েছে ৩১ মারওয়াদী, এই বিরাট সাফল্যের জন্য সুরক্ষা বাহিনীকে অভিনন্দন জানিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী বিষ্ণুদেও সাই। তিনি বলেছেন, 'আমরা ক্ষমতায় আসার পর থেকেই নকশালবাদের বিরুদ্ধে চড়াবাহি করছি। জওয়ানদের সাহসিকতার জন্য আমরা প্রশংসা করছি। রবিবার জয়পুর জেলায় জওয়ান এবং নকশালদের মধ্যে একটি এনকাউন্টার শুরু হয়েছে। এতে ৩১ জন নকশাল নিহত হয়েছে...আমি জওয়ানদের এই সাফল্যের জন্য অভিনন্দন জানাই। দুই জওয়ান প্রাণ হারিয়েছেন, তাঁদের আত্মার শান্তি কামনা করছি।'

ছত্তিশগড়ের উপ-মুখ্যমন্ত্রী অরুণ সাও বলেছেন, 'আমাদের জওয়ানরা বীরদের সাথে ৩১ জন নকশালকে নিকেশ করেছে এবং আমি তাদের এজন্য অভিনন্দন জানাই। এটি ২০২৬ সালের মধ্যে দেশকে নকশালমুক্ত করার জন্য প্রধানমন্ত্রী মোদি এবং অমিত শাহের স্বপ্নের দিকে একটি বড় পদক্ষেপ। দুই জওয়ান প্রাণ হারিয়েছেন এবং তাঁদের প্রতি আমার শ্রদ্ধা।'

### মঙ্গলবার থেকে চড়বে পারদ, শীত এবার বিদায়ের পালা বঙ্গে

কলকাতা, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): দক্ষিণবঙ্গ থেকে এবার শীতের বিদায়ের পালা, মঙ্গলবার থেকেই দক্ষিণবঙ্গে বাড়বে তাপমাত্রা। আবার উত্তরবঙ্গের দুই জেলায় বৃষ্টির সম্ভাবনা রয়েছে। বজায় থাকবে কুয়াশার দাপটও। আলিপুর আবহাওয়া দফতর থেকে পাওয়া তথ্য বলেছে, মঙ্গলবার থেকে ফের উর্ধ্বমুখী হবে তাপমাত্রা। বৃষ্টির কোনও সম্ভাবনা নেই। সোমবার ও মঙ্গলবার সকালে কুয়াশার সম্ভাবনা বাড়বে।

দক্ষিণবঙ্গে সোমবার পর্যন্ত শীতের আমেজ বজায় থাকবে। মঙ্গলবার থেকেই পারদ চড়বে। বৃহস্পতি কিংবা শুক্রবারের মধ্যে ২-৪ ডিগ্রি সেলসিয়াস পর্যন্ত তাপমাত্রা বাড়বে। এই কয়েকটি দিন মূলত পরিষ্কার আকাশ থাকবে। বজায় থাকবে হালকা থেকে মাঝারি কুয়াশার দাপট। উত্তর ও দক্ষিণ ২৪ পরগনা, পূর্ব ও পশ্চিম মেদিনীপুর, পশ্চিম বর্ধমান, বাঁকুড়া, বীরভূম ও মুর্শিদাবাদে মূলত কুয়াশার সম্ভাবনা রয়েছে। বাকি জেলাগুলিতে খুব সকালের দিকে হালকা কুয়াশা থাকতে পারে। আপাতত দক্ষিণবঙ্গে বৃষ্টির কোনও সম্ভাবনা নেই।

### অভিযোগ ও পাল্টা-অভিযোগের যুগ শেষ : কিরণ বেদি

নয়াদিল্লি, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): দিল্লি বিধানসভা নির্বাচনে আম আদমি পার্টির ভরাডুবি পর তাৎপর্যপূর্ণ মন্তব্য করলেন পুন্ডরিকের প্রাক্তন উপ-রাজ্যপাল তথা প্রাক্তন আইপিএস অফিসার কিরণ বেদি। রবিবার কিরণ বেদি বলেছেন, অভিযোগ ও পাল্টা-অভিযোগের যুগ এবার শেষ হয়েছে। কিরণ বেদি এদিন বলেছেন, জনগণ এখন এগিয়ে যেতে চায়। জনগণ বলেছে আর ধ্বংসবাজ নয়, দিল্লিকে রাজধানী করুন, যাতে এটি বিশ্বের কাছে একটি উদাহরণ হয়ে ওঠে। এখন আমরা দিল্লিকে সুস্থ, নিরাপদ এবং পরিষ্কার করব।'

### মালদার সুজাপুরে ভয়াবহ অগ্নিকাণ্ড, ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ বিশাল

মালদা, ৯ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): মালদার সুজাপুরে প্রাস্টিক গুদামে ভয়াবহ আগুন। আগুনে ভস্মীভূত হয়েছে ৬টি গুদাম। রবিবার ভোররাত ৩টে নাগাদ আগুন লাগে। প্রথমে স্থানীয়রা আগুন নেভানোর কাজ হাত লাগান। কিন্তু তাতে বিশেষ লাভ হয়নি। দমকল দেরিতে আসার অভিযোগে তুলেছেন তাঁরা।

স্থানীয় সূত্রে জানা গিয়েছে, ভোররাতের দিকে ওই প্রাস্টিকের একটি গুদাম থেকে ধোঁয়া বেরোতে দেখেন তাঁরা। পুরোটাই প্রাস্টিকের ভরা থাকায় আগুন দ্রুত গতিতে ছড়িয়ে পড়ে। লেলিহান শিখা এলাকায় থাকে একের পর এক গুদাম। কালো ধোঁয়ায় ঢেকে যায় একা। খবর পেয়ে ছুটে আসেন গুদামগুলির মালিকেরা। খবর যায় দমকলে। তবে স্থানীয় ও মালিকদের অভিযোগ দমকল দেরিতে এসেছে। দমকল আসার আগেই সব পুড়ে যায় বলে দাবি তাঁদের।











